Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas VIII SMP/MTs

Disusun oleh:
- Sujarwadi
- Dwi Sarjiyanto

Editor:
- Fitriani Lestari H.
- Retno Hastuti

Ilustrator:
- D. Wisnu Kinardi
- Dewi Isnaeni

Desainer kover:
- R. Prastyanto

Perwajahan:
- Nugroho Y.
- Aprilina Catur P.
- Rahayu Kusuma

Ukuran Buku : 17 x 25,6 cm

613.707
DWI DWI Sarjianto
p Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII SMP/MTs/Sujarwadi, Dwi Sarjiyanto; editor, Fitriani Lestari H., Retno Susanti; ilustrator, D. Wisnu Kinardi, Dewi Isnaeni.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 194 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 191
Indeks
ISBN 978-979-095-214-0 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-220-1 (jil. 2b)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran I. Judul
II. Dwi Sarjiyanto III. Fitriani Lestari H. IV. Retno Susanti
V. D. Wisnu Kinardi VI. Dewi Isnaeni

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2010

Diperbanyak oleh . . . .

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta,   April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Jasmani yang Sehat dan Manusia Bermutu

Aktivitas belajar menuntut tingkat kesegaran dan kebugaran jasmani yang prima. Tanpa kesegaran dan kebugaran tersebut, aktivitasmu akan menjadi lembek, kurang bersemangat, bahkan menjadi lesu dan loyo. Mungkin inilah mengapa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dikatakan bagian tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Ingat, sebuah pepatah Romawi kuno mengatakan "dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat" (*men sana in corporesano*).

Harus diakui dalam aktivitas belajar kamu harus mempersiapkan dan menyusun tenaga seoptimal mungkin. Kegiatan belajar memang lebih cenderung sebagai aktivitas otak. Padahal, aktivitas otak itu justru lebih cepat dan banyak menguras tenaga. Nah, sekali lagi, dari sinilah kamu dituntut untuk meningkatkan kesegaran serta kebugaran jasmani sebagai pengimbang aktivitas-aktivitas belajarmu. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran dan kebugaran jasmani yang lebih baik akan memiliki kemampuan lebih pula dalam menyelesaikan tugas-tugas belajarnya.

Bagaimana upaya yang kamu tempuh untuk meningkatkan kesegaran serta kebugaran jasmanimu? Jawaban atas pertanyaan ini akan mengantarkanmu pada pentingnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi pendidikan secara keseluruhan. Bahwa melalui mata pelajaran ini kamu akan dilatih berbagai aktivitas jasmani yang bermanfaat, terarah, juga sesuai kaidah. Inilah yang mendasari tujuan penulisan buku ini.

Adapun tujuan penulisan buku ini adalah melibatkanmu secara langsung dengan berbagai aktivitas fisik seperti permainan, gerak dasar olahraga, aktivitas senam, aktivitas di air, pengenalan terhadap lingkungan alam, juga budaya hidup sehat. Semuanya dikemas dengan tetap mengembangkan nilai sportivitas, kejujuran, kedisiplinan, kerja sama, percaya diri, dan demokratis. Dengan demikian, selain bugar dan sehat, kamu juga selalu memiliki sikap yang positif.

Akhirnya, tidak ada gading yang tidak retak. Kami telah berusaha sepenuh hati dalam melakukan penyusun buku ini. Akan tetapi, mungkin saja masih ada beberapa kekurangan di sana sini. Dengan segala kerendahan hati, kami sangat mengharapkan berbagai masukan baik itu saran maupun kritik. Mudah-mudahan buku ini memberi banyak manfaat.

Klaten, Januari 2009
Penulis

Daftar Isi

Tentang Buku Ini

Buku ini akan mengajakmu belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan menyenangkan. Tubuhmu pun akan menjadi sehat dan kuat. Buku ini terdiri atas 19 bab. Selain gambar ada beberapa bagian menarik. Bagian ini memudahkanmu mempelajarinya. Yuk, kenali bagian-bagiannya.

Pembangkit Motivasi
Bagian ini menggambarkan hal yang akan kamu pelajari dan uraian tentang apa yang kamu capai setelah mempelajari bab ini.

Sumber: *http://mysportblogs.com,* diunduh tanggal 11 Februari 2009

Hampir semua orang di Indonesia mengenal olahraga sepak bola. Sepak bola menjadi salah satu jenis olahraga yang paling digandrungi di seluruh pelosok Indonesia. Tua–muda, besar–kecil, dewasa–anak-anak, terutama para lelaki pasti pernah memainkan olahraga yang mengandalkan organ kaki ini. Bahkan, kaum hawa pun tidak ketinggalan banyak yang tergila-gila, meskipun hanya sebatas pada rasa menyukai olahraga tersebut.

Hal di atas hanyalah gambaran betapa sepak bola telah begitu menyatu dengan masyarakat Indonesia. Bukan hanya di negara kita, masyarakat dunia pun ingar-bingar manakala ada pertandingan sepak bola.

Nah, pada materi pembelajaran berikut ini akan dipelajari teknik dasar sepak bola

Peta Konsep

Bagian ini menggambarkan konsep-konsep dasar atau inti serta pertautan konsep yang ada dalam materi pembelajaran. Dengan begitu, kamu memiliki pola pembelajaran yang terstruktur. Hal ini memudahkanmu memahami materi pembelajaran.

Kata

Bagian ini berisi kata kunci. Kata kunci tentang apa dipelajari dalam setiap babnya.

Ayo, Lakukan!

Setelah cukup terampil mengombinasikan gerakan meluncur, gerakan kaki, serta lengan sekarang kamu bisa melakukannya agak ke tengah kolam. Apungkan badan (seperti posisi meluncur) dan gerakkan kaki gaya dada seperti di atas sampai ke pinggir kolam. Setelah itu mulai gerakkan tangan. Lakukan 2 atau 3 kali gerakan kaki, kemudian baru gerakkan tangan gaya dada seperti di atas. Begitu seterusnya, lakukan sampai lancar dengan kepala mendongak di atas permukaan air sehingga kamu belum perlu melakukan pernapasan di dalam air.

Ayo, Lakukan!

Bagian ini mengajakmu berlatih. Agar keterampilan motorikmu berkembang.

Pojok Info

Di sini kamu akan mendapat tambahan pengetahuan. Simaklah isinya agar pengetahuanmu bertambah.

Pojok Info

King Smash

Pernah mendengar istilah *King smash?* Istilah ini muncul sekitar tahun 70'-an sampai 80'-an dalam cabang olahraga bulu tangkis. Seorang anak Indonesia menjadi pelopornya, dialah Liem Swie King. Mengapa dinamakan *King smash*? Istilah ini muncul dari kebiasaan Liem Swie King saat melakukan pukulan *smash* setiap kali bertanding. King, begitu biasa beliau dipanggil, melakukan *smash* sambil melompat tinggi. Bola dipukul saat berada di ketinggian lintasan. Hasilnya sangat tajam, deras, dan menghujam. Hampir dipastikan sulit bagi lawan untuk bisa mengembalikan pukulan *smash* tersebut.

Karena Liem Swie King yang pertama kali melakukan dan memperkenalkan pukulan tersebut, pukulan *smash* itu dinamakan *King smash*, mengambil nama belakang Liem Swie King. Dengan modal pukulan ini, King merajai perbulutangkisan nasional dan internasional. Pria kelahiran Kudus, Jawa Tengah, ini mempersembahkan tiga kali juara All England (1978, 1979, 1981) dan tiga kali Piala Thomas (1976, 1979, 1984) bagi bangsa Indonesia. Sebuah pencapaian prestasi yang mengharumkan nama Indonesia di kancah perbulutangkisan dunia sampai sekarang ini.

Diolah dari berbagai sumber

Sumber: *3.bp.blogspot.com, diunduh tanggal 29 Desember 2008*

Rangkuman

1. Ada tiga teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola yaitu menendang, menghentikan bola, dan menggiring bola. Menendang dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.
2. Olahraga bola voli tidak bisa dilepaskan dari kemampuan dasar yang meliputi *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash*.
3. Kemampuan lempar tangkap menjadi hal utama dalam bermain bola basket. Kemampuan ini menjadi dasar untuk bisa melakukan *passing* dengan baik. Setelah teknik *passing* dikuasai, keterampilan yang harus dimiliki selanjutnya yaitu menggiring bola (*dribling*) dan menembak bola (*shooting*).

Rangkuman

Di bagian ini terdapat materi ringkas tiap bab. Untuk memudahkanmu mengingat kembali materi yang telah dipelajari dalam tiap bab.

Latihan

Bagian ini berisi soal-soal materi tiap bab. Kerjakanlah soal-soal ini untuk mengukur kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorikmu.

Latihan Ulangan Semester

Bagian ini mengajakmu berlatih soal untuk persiapan ulangan semester.

Latihan Ulangan Semester

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Dalam permainan sepak bola pemain dengan sengaja menghalangi lawan merupakan pelanggaran, apabila pemain tersebut sedang . . . .
   a. menguasai bola
   b. tidak menguasai bola
   c. menggiring bola
   d. menendang bola
2. Menjatuhkan lawan dalam daerah hukuman sendiri, dalam sepak bola hukumannya adalah tendangan . . . .
   a. penalti
   b. gawang
   c. sudut
   d. bebas
3. Dalam permainan bola voli, teknik *passing* bawah yang benar saat perkenaan bola posisi lengan . . . .
   a. lurus
   b. ditekuk
   c. miring
   d. terbuka

Latihan Ulangan Kenaikan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Dalam permainan sepak bola, bola akan melambung jika perkenaan tendangan pada . . . permukaan bola.
   a. atas b. bawah c. tengah d. samping
2. Tendangan melambung lebih efektif untuk . . . .
   a. mencetak gol
   b. *passing* melewati lawan
   c. tendangan hukuman
   d. *passing* ke teman terdekat
3. *Dribbling* atau menggiring bola dengan kaki kanan, apabila kita menghendaki bola berbelok ke kanan, perkenaan bola kaki bagian . . . kaki.
   a. luar
   b. dalam
   c. ujung d. telapak
4. Serangan dalam permainan bola voli lebih efektif dilakukan dengan . . . .
   a. *smash*
   b. tipuan
   c. *block* d. servis

Latihan Ulangan Kenaikan

Untuk persiapan latihan ulangan kenaikan kelas kamu bisa berlatih soal pada bagian ini.

Kamu dapat menemukan arti kata atau istilah yang sulit pada bagian ini.

Glosarium

Anak	: mereka yang berusia antara 7–14 tahun.
Atlet	: setiap orang yang melakukam kegiatan olahraga untuk tujuan prestasi optimal.
Atletik	: cabang olahraga yang tumbuh (terutama yang yang dilakukan di luar dan memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan), terdiri atas nomor-nomor lari, jalan, lompat, dan lempar.
Bakteri	: makhluk hidup terkecil bersel tunggal yang terdapat di mana-mana, dapat berkembang biak dengan kecepatan luar biasa dengan jalan membelah diri, ada yang berbahaya ada yang tidak, serta dapat menyebabkan peragian, pembusukan, dan penyakit.
Blocking pada bola voli	: usaha membendung serangan lawan dengan merentangkan tangan di atas jaring net.
Block pada tenis meja	: teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan posisi bet tertutup.
Bola basket	: cabang olahraga yang berupa permainan antara dua regu yang masing-masing terdiri atas lima pemain dengan memakai bola besar yang ringan, pengumpulan angka dengan memasukkan bola ke keranjang lawan.
Bugar	: sehat dan segar; kesegaran.

Indeks

A
Abdullah Nasih Ulwan, 82
Aerobik, 65, 71
Alek Kertamanah, 20
Andri Setyawan, 3
Artistik putra, 56
Artistik putri, 57

B
Backhand, 16, 18, 19, 111, 112
Back spin, 20
Back up, 49, 53
Bambang Pamungkas, 4
Banana kick, 4
Bela diri, 37, 38, 127, 128
Blocking, 95, 97, 98
Bola basket, 9, 11,
Bulutangkis, 6, 8, 95

C
Canon ball, 4
Circuit training, 52, 53
Cholera, 179

Indeks

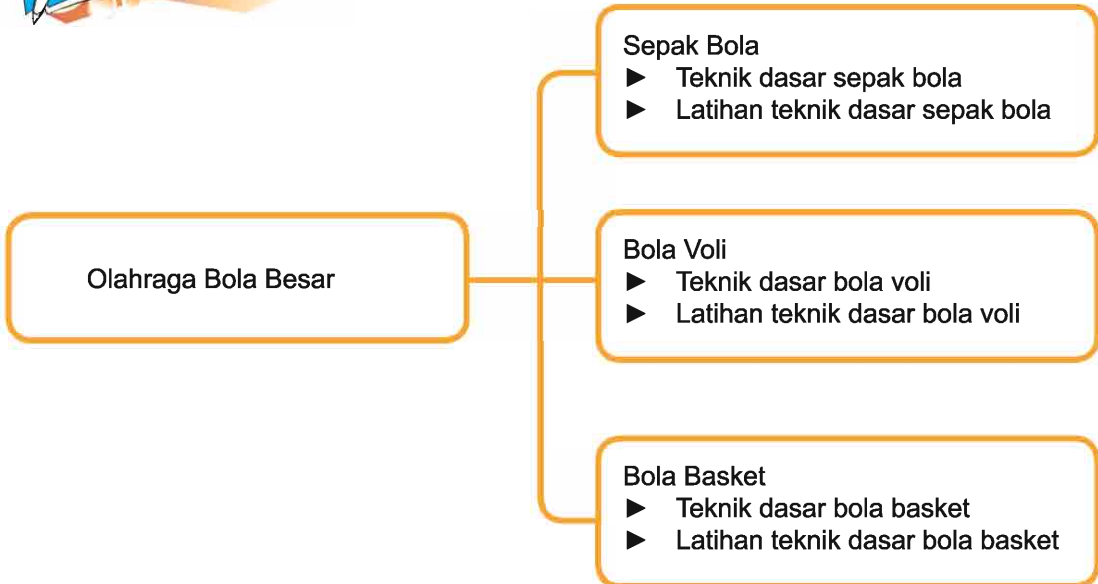
Untuk menemukan kembali istilah penting secara cepat, kamu bisa membaca bagian ini.

Bab I Aktivitas Permainan dan Olahraga: Permainan Bola Besar 1

Sumber: *http://mysportblogs.com,* diunduh tanggal 11 Februari 2009

Hampir semua orang di Indonesia mengenal olahraga sepak bola. Sepak bola menjadi salah satu jenis olahraga yang paling digandrungi di seluruh pelosok Indonesia. Tua–muda, besar–kecil, dewasa–anak-anak, terutama para lelaki pasti pernah memainkan olahraga yang mengandalkan organ kaki ini. Bahkan, kaum hawa pun tidak ketinggalan banyak yang tergila-gila, meskipun hanya sebatas pada rasa menyukai olahraga tersebut.

Hal di atas hanyalah gambaran betapa sepak bola telah begitu menyatu dengan masyarakat Indonesia. Bukan hanya di negara kita, masyarakat dunia pun ingar-bingar manakala ada pertandingan sepak bola.

Nah, pada materi pembelajaran berikut ini akan dipelajari teknik dasar sepak bola yang menjadi salah satu ikon terbesar dalam permainan bola besar. Pembelajaran ini merupakan kelanjutan dari materi yang telah kamu dapat di kelas VII. Selain itu, kamu juga akan mempelajari teknik-teknik kombinasi olahraga bola voli dan bola basket yang juga termasuk dalam permainan dan olahraga bola besar. Dengan demikian, kamu akan semakin terampil melakukan olahraga permainan bola besar.

Sepak bola, menendang, menggiring, menghentikan, bola voli, *passing* atas, *passing* bawah, *smash*, bola basket, *shooting*, dan *lay up shoot*.

A. Sepak Bola

Sepak bola adalah olahraga terpopuler di jagad raya ini. Hampir semua orang bisa memainkan olahraga yang mengandalkan kaki ini. Untuk bisa mahir memainkan si kulit bundar diperlukan beberapa teknik dasar seperti menendang, mengoper, menggiring, dan menghentikan bola.

1. Teknik Dasar Sepak Bola

Dalam permainan sepak bola sangatlah dibutuhkan kemampuan teknik dasar, kemampuan fisik serta pengalaman dalam bertanding. Teknik dasar itu antara lain sebagai berikut.

a. Menendang Bola

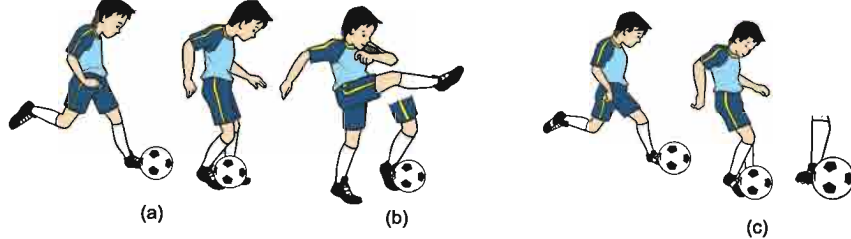
Ada tiga cara menendang bola, yaitu:

1) Menendang dengan kura-kura kaki (punggung kaki).
2) Menendang dengan kaki bagian dalam.
3) Menendang dengan kaki bagian luar.

Saat menendang bola harus memerhatikan hal-hal berikut ini.

1) Kaki tumpu dibelokkan sedikit sehingga berat badan dan kaki tumpu di samping bola.
2) Pergelangan kaki dikeraskan ketika diayun dan ditendangkan.

3) Berat badan mengikuti kaki penendang.
4) Pandangan ke arah bola.
5) Untuk tendangan datar atau menyusur tanah perkenaan pada tengah-tengah bola, sedangkan untuk tendangan lambung perkenaan bola ada di sebelah bawah bola.

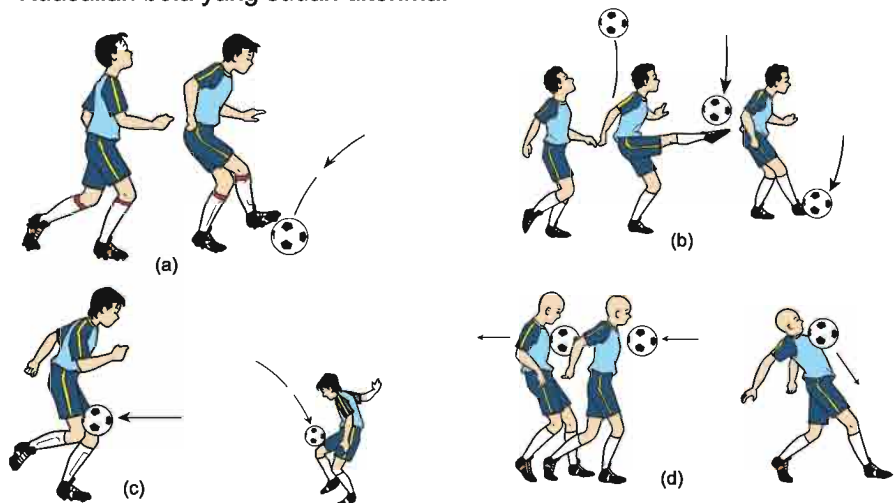
Sumber: *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*, Andri Setyawan dan Subardi, Intan Pariwara, 2007

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.1 Menendang dengan punggung kaki (a), kaki bagian luar (b), dan kaki bagian dalam (c)

b. Menghentikan Bola

Menghentikan bola dapat berarti menguasai bola yang datang, baik dari teman maupun lawan. Ada tiga arah datangnya bola yaitu bola menyusur tanah (*ground ball*), bola memantul (*bouncing ball)*, dan bola tinggi.

Dalam menghentikan bola harus memerhatikan hal-hal berikut ini.

1) Orang yang menerima/mendapat operan segera menjemput bola.
2) Menghentikan bola dengan berbagai macam cara antara lain dengan menggunakan kaki, kepala, dada, atau paha, tergantung arah datangnya bola.
3) Hindarkan benturan bola yang terlalu keras pada badan kita.
4) Kuasailah bola yang sudah diterima.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

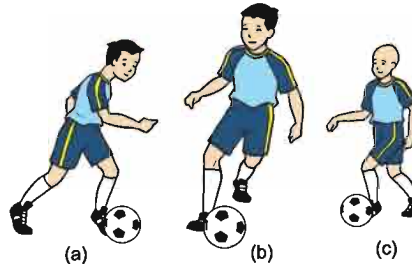
Gambar 1.2 Menghentikan bola dengan telapak kaki (a), punggung kaki (b), paha (c), dan dada (d)

c. Menggiring Bola

Cara menggiring bola bisa dilakukan dengan menggunakan kura-kura kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, atau telapak kaki. Menggiring bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1) Menggiring bola lurus.
2) Menggiring dengan cara zig-zag (berkelok-kelok).
3) Menggiring dengan variasi.

Dalam menggiring bola harus memerhatikan hal-hal berikut ini.

1) Bola digiring dengan kombinasi kaki kiri dan kanan.
2) Badan lurus lentur dan lincah.
3) Gerakan ujung sepatu ke arah dalam atau lutut menghadap ke depan.
4) Apabila menggunakan kaki kanan untuk menggiring bola, usahakan kombinasi gerakan kaki dalam dan luar.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.3 Menggiring bola dengan punggung kaki (a), kaki bagian dalam (b), dan kaki bagian luar (c)

Tendangan Bebas yang Menghasilkan Kemenangan

Tendangan bebas langsung di depan area kotak penalti sangat berbahaya karena sangat potensial menghasilkan gol. Untuk melakukan tendangan ini biasanya setiap tim memiliki penendang khusus. Penendang ini memiliki kemampuan khusus dalam menendang bola-bola mati, misalnya tendangan lurus yang sangat kencang (*canon ball*) atau tendangan pisang (*banana kick*) yang melengkung tajam. Teknik tendangan-tendangan itu berasal tendangan dengan punggung kaki dan kaki bagian dalam yang dilatih terus-menerus. Ada beberapa pemain yang memiliki spesialisasi tendangan bola-bola mati. Sebagai contoh di Tim Nasional Indonesia ada Ismet Sofyan, Bambang Pamungkas, dan Ponaryo Astaman. Di tingkat internasional tercatat nama-nama Andrea Pirlo dari Italia, Steven Gerard dan David Beckham dari Inggris, Cristiano Ronaldo dari Portugal, serta Ronaldinho dari Brasil. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada para pemula untuk melatih teknik-teknik dasar menendang bola agar memiliki keahlian tersebut.

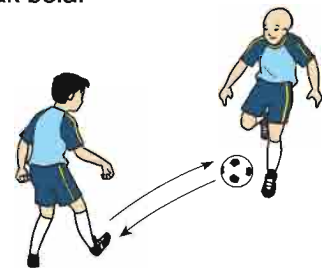
2. Latihan Teknik Dasar Sepak Bola

Latihan untuk penguasaan teknik dasar sepak bola dapat dilakukan melalui latihan khusus maupun latihan dalam bentuk bermain. Dalam kedua latihan ini dapat langsung menerapkan teknik menendang, menghentikan, maupun menggiring bola.

Berikut ini beberapa contoh latihan teknik dasar sepak bola.

a. Latihan Khusus Berdua

Cara melakukannya sebagai berikut:

1) Pemain A berhadapan dengan pemain B dengan jarak 10 sampai 15 meter.
2) Pemain A menendang, sedangkan pemain B menghentikan.
3) Kemudian ganti pemain B menendang dan pemain A menghentikan, demikian seterusnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.4 Latihan berdua

4) Pemain A menggiring hingga jarak 8 sampai 10 meter, kemudian bola ditendang dan dihentikan pemain B.
5) Selanjutnya, pemain B menggiring hingga jarak 8 sampai 10 meter, lalu bola ditendang dan dihentikan oleh pemain A.

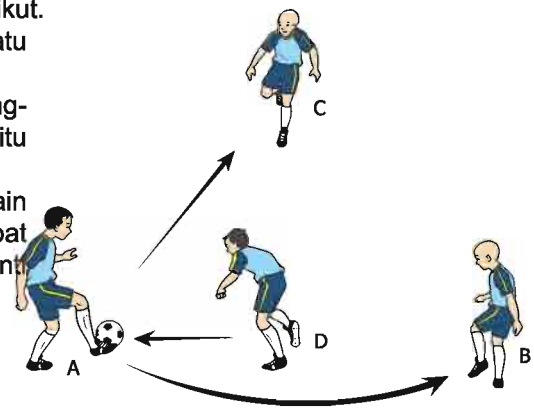
b. Latihan Khusus Bertiga

Posisi pemain dalam bentuk segitiga sama sisi, dengan sisi 15 meter. Cara melakukannya sebagai berikut.

1) Pemain A menggiring bola hingga jarak antara 8 sampai 10 meter kemudian bola ditendang ke arah pemain B.
2) Pemain B menerima bola kemudian menggiring hingga jarak antara 8 sampai 10 meter kemudian bola ditendang ke arah pemain C.
3) Pemain C menerima bola kemudian menggiring hingga jarak antara 8 sampai 10 meter kemudian bola ditendang ke arah pemain A.

c. Latihan dalam Bentuk Bermain 3 Lawan 1

Cara melakukannya sebagai berikut.

1) Formasi pemain bebas dalam suatu lingkaran atau persegi.
2) Pemain A, B, C bermain, sedangkan pemain D tugas jaga yaitu merebut bola.
3) Pemegang terakhir dari pemain A, B, dan C yang bolanya dapat direbut oleh pemain D berganti tugas jaga.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 1.5 Latihan bermain 3 lawan 1

Latihan dalam bentuk bermain tersebut dapat langsung menerapkan teknik-teknik yang telah dipelajari, sekaligus dapat menambah jumlah pemain, misal 4 lawan 1, 5 lawan 2, atau 7 lawan 3.

Bermain Sepak Bola Mini

Lakukan sebuah permainan sepak bola sederhana di lapangan mini atau halaman sekolah. Jumlah pemain setiap regu antara 6–8 orang. Waktu permainan selama 15 menit dan dipimpin oleh guru sebagai wasitnya. Peragakan berbagai teknik menendang, menggiring, mengumpan, dan menghentikan seperti yang sudah diajarkan. Keluarkan seluruh kemampuanmu dalam menguasai teknik-teknik dasar sepak bola pada permainan ini dengan penuh percaya diri.

Dalam kegiatan ini utamakan kerja sama tim agar memperoleh kemenangan. Namun, jangan ada niat berbuat curang hanya untuk mendapatkan kemenangan. Hindari juga keinginan mencederai lawan meskipun kamu kadang dibuat kesal atau dilanggar. Apabila terjadi benturan segera berjabat tangan untuk menjaga sportivitas olahraga. Berilah bantuan apabila ada teman atau lawan yang cedera atau membutuhkan pertolongan.

B. Bola Voli

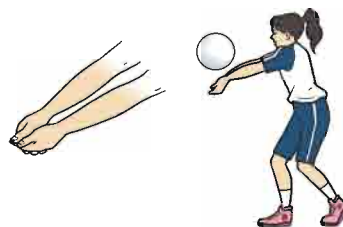
Seperti halnya sepak bola, permainan bola voli juga mengandalkan kemampuan individu dan kerja teknik dasar. Selain menguasai servis yang baik, pemain bola voli juga harus menguasai *passing* atas, *passing* bawah, dan *smash* yang baik pula. Kombinasi dan variasi teknik individu maupun kerja sama dalam tim sangat menentukan kemenangan sebuah tim.

1. Teknik Dasar Bola Voli

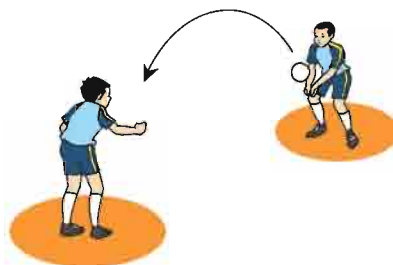
a. *Passing*

Istilah *passing* dalam bola voli adalah mengoper/mengambil/mengumpankan bola kepada teman, atau langsung memasukkan ke daerah lawan. *Passing* dapat dilakukan dengan cara:

1) *Passing* bawah

Yang dimaksud *passing* bawah adalah pengambilan bola dengan tangan bergandengan satu sama lain dengan ayunan dari bawah atas depan. Yang perlu diperhatikan dalam *passing* bawah adalah saat tangan akan menyentuh bola, lengan tidak dalam keadaan lurus dan direnggangkan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.6 Sikap tangan *passing* bawah

Untuk melatih kemampuan passing bawah dapat dilakukan dengan berbagai cara sebagai berikut.

a) Melatih *passing* bawah dengan seorang teman (berdua). Caranya dengan berdiri saling berhadapan jarak 3–4 meter. Bola di-*passing* bawah secara bergantian. Apabila sudah mahir lakukan latihan ini sejajar dengan jaring (net) di lapangan bola voli. Hal ini berguna untuk melatih ketepatan dan keakuratan *passing* bawah.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.7 *Passing* bawah berdua

b) Melatih *passing* bawah dengan dua orang teman (bertiga). Caranya ketiga pemain berdiri membentuk segitiga sama sisi dengan panjang sisi 3–4 meter. Bola di-*passing* secara berurutan ke arah kiri. Selanjutnya, ganti arah *passing* ke kanan. Apabila sudah mahir lakukan kombinasi arah datang bola dari kiri ke kanan atau sebaliknya. Latihan ini berguna untuk melatih konsentrasi dan ketepatan passing sesuai dengan arah datangnya bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.8 *Passing* bawah bertiga

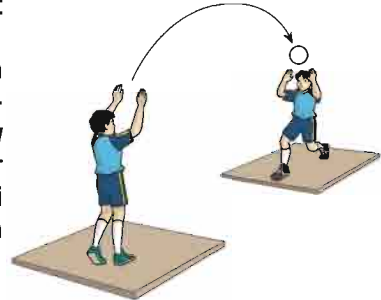
2) *Passing* atas

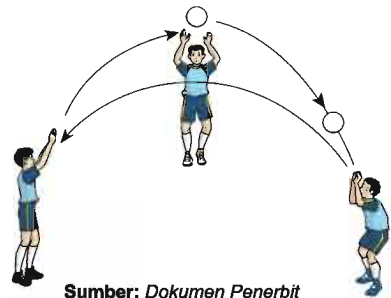
Yang dimaksud dengan *passing* atas adalah *passing* yang dilakukan dengan teknik atas tanpa mengadakan gerakan terlebih dahulu. Adapun yang

perlu diperhatikan dalam *passing* atas adalah penempatan bola sedemikian rupa sehingga bola pada posisi di depan atas muka pemain. Pantulan bola sesudah di-*passing* harus melambung tinggi ke arah depan atas (parabola). *Passing* atas ini biasanya dilakukan apabila bola datangnya lebih tinggi dari bahu.

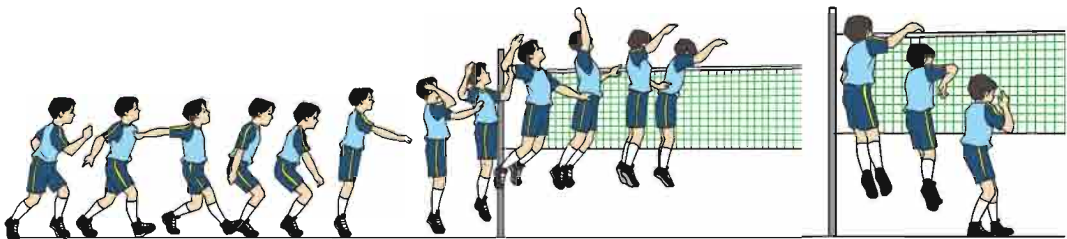
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.9 Gerakan *passing* atas

Untuk melatih kemampuan *passing* atas dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

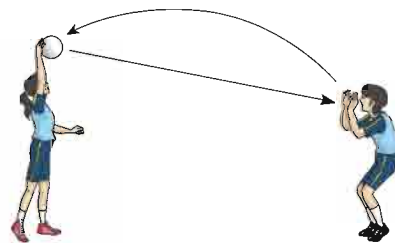
a) Melatih *passing* atas dengan seorang teman (berdua). Caranya dengan berdiri saling berhadapan dengan jarak 3–4 meter. Bola di-*passing* atas secara bergantian. Apabila sudah mahir lakukan latihan ini sejajar dengan jaring (*net*) di lapangan bola voli. Hal ini berguna untuk melatih ketepatan dan keakuratan *passing* atas.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.10 *Passing* atas berdua

b) Melatih *passing* atas dengan dua orang teman (bertiga). Caranya ketiga pemain berdiri membentuk segitiga sama sisi dengan panjang sisi 3–4 meter. Bola di-*passing* atas secara berurutan ke arah kiri. Selanjutnya, ganti arah *passing* ke kanan. Apabila sudah mahir lakukan kombinasi arah datang bola dari kiri ke kanan atau sebaliknya. Latihan ini berguna untuk melatih konsentrasi dan ketepatan *passing* atas sesuai dengan arah datangnya bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.11 *Passing* atas bertiga

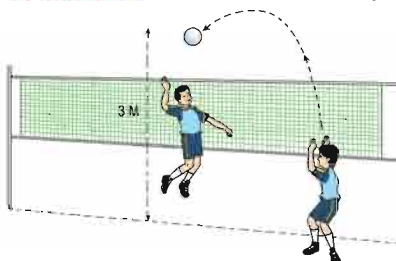
b. *Smash*

Smash adalah pukulan keras menukik ke bawah dalam suatu penyerangan. Pukulan ini biasanya mematikan dan merupakan suatu usaha untuk mencapai kemenangan dalam sebuah permainan bola voli. *Smash* merupakan suatu gerakan yang kompleks, yang terdiri atas langkah awal, tolakan untuk meloncat, memukul bola pada saat melayang di udara, dan saat mendarat kembali setelah memukul bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.12 Serangkaian gerakan *smash*

Untuk melatih kemampuan *smash* dapat dimulai dengan melakukan *smash* tanpa awalan seperti latihan di bawah ini.

a) Berlatih dengan berdua berhadapan. Caranya seorang anak bertugas melempar bola lambung ke arah anak lainnya yang akan melakukan *smash*. Bola dilambungkan ke atas tepat di depan (muka) kepala sehingga mudah di-*smash*. Bola di-*smash* tanpa awalan dengan memerhatikan gerakan tangan sesuai langkah-langkah *smash*.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.13 Latihan *smash* berhadapan

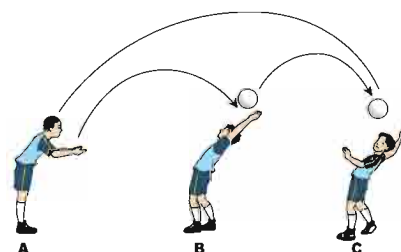
b) Berlatih berdua di depan jaring atau net. Caranya sama dengan cara pertama, hanya saja bola di-*smash* ke arah seberang jaring. Anak yang melakukan *smash* awalnya berdiri di samping jaring, kemudian saat bola datang melakukan lompatan setinggi-tingginya dan melakukan pukulan.

Sumber: *Panduan Olahraga Bola Voli*, Nuril Ahmadi, Era Pustaka Utama, 2007

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.14 Latihan *smash* berdua di depan net

2. Latihan Teknik Dasar Bola Voli

Dalam permainan bola voli datangnya bola tidak bisa diduga, baik bola servis, *smash*, atau pantulan. Oleh karena itu, perlu berlatih *passing*, baik atas atau bawah. Begitu juga dengan *smash*, *smash* yang monoton akan mudah dibaca lawan sehingga dapat diantisipasi. *Passing* yang mulus akan memudahkan pengumpan memberikan sajian bola yang enak sesuai keinginan pemukul (*smasher*).

Berikut ini cara melatih kombinasi *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash* tanpa awalan.

a. Latihan satu: caranya seperti tampak gambar di samping. Anak pertama (A) melempar bola kepada anak kedua (B). Oleh anak kedua, bola tersebut di-*passing* atas, sedikit ke belakang di atas kepalanya. Selanjutnya, bola di-*smash* lambung oleh anak ketiga (C) ke arah anak pertama (A).

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.15 Latihan 1

b. Latihan dua: caranya seperti latihan pertama dengan perbedaan saat bola di-*smash*. Bola tidak di-*smash* lambung tetapi *smash* menukik oleh anak C. Oleh karena itu, anak B harus menunduk saat anak C melakukan pukulan. Saat melakukan *smash*, anak C bisa melompat tinggi atau cukup melompat pendek.

c. Latihan tiga: tiga anak membentuk segitiga sama sisi dengan jarak 3–4 meter. Bola di-*passing* bawah oleh anak pertama (A) ke anak kedua (B). Oleh anak kedua (B) bola di-*passing* atas ke arah anak ketiga (C). Selanjutnya, bola dipukul (*smash*) tanpa awalan oleh C ke anak pertama. Apabila telah mahir, arah bola bisa diacak sehingga setiap anak dapat melakukan *passing* bawah, passing atas, dan *smash* tanpa awalan.

Kegiatan berikut untuk melatih keterampilan *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash* tanpa awalan. Kegiatan dilakukan secara kelompok yang terdiri atas tiga siswa. Tiap-tiap siswa melakukan ketiga gerakan yaitu *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash* secara kerja sama tim dalam satu permainan.

Langkah kegiatan:

1. Siapkan sebuah lapangan bola voli. Satu sisi setengah lapangan yang lain dibagi menjadi enam bagian dengan tali rafia atau benang nilon. Tiap-tiap bagian diberi angka sebagai nilai sesuai kesukaran. Semakin dekat ke jaring atau net angkanya semakin besar. Misalnya dua bagian depan bernilai 4, dua bagian tengah bernilai 3, dan bagian dua bagian belakang bernilai 2.
2. Tiga siswa dalam satu kelompok berdiri di dalam lapangan siap menerima bola umpan. Bola umpan diberikan oleh siswa lain (bukan anggota kelompok) yang berada di sisi lain lapangan tersebut.
3. Bola diterima dengan *passing* bawah, lalu di-*passing* atas, dan di-*smash* tanpa awalan ke seberang lapangan. Bola harus jatuh di dalam area lapangan bola voli yang sudah diberi angka (nilai). Lakukan ketiga gerakan secara bergantian dari tiga siswa tersebut.
4. Guru memberikan penilaian dengan memerhatikan hal-hal yang dilakukan siswa seperti ketepatan *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash*. Selain itu, dilakukan penilaian melalui pengamatan terhadap aspek kerja sama, percaya diri, keberanian, dan toleransi.

C. Bola Basket

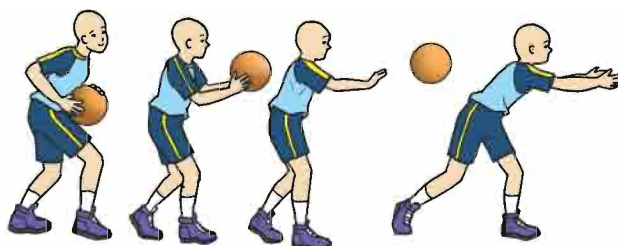
Bola basket adalah suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, baik putra atau putri. Tiap regu terdiri atas 5 orang pemain. Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola ke dalam ring basket yang tingginya 3,05 m. Regu yang paling banyak memasukkan bola ke dalam ring basket lawannya dinyatakan sebagai pemenang. Untuk bisa melakukan permainan bola basket harus menguasai beberapa teknik dasar. Teknik dasar tersebut meliputi melempar, menggiring, mengoper, dan memasukkan bola ke dalam keranjang (*shooting*).

1. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

a. Melempar (*Passing*)

Melempar adalah memberikan bola kepada temannya. Dalam permainan bola basket cara memberikan bola kepada teman ini sering disebut *passing*. Passing ada beberapa macam sebagai berikut.

1) Operan setinggi dada (*chest pass*)

Operan setinggi dada merupakan dasar, terutama dilakukan dari jarak dekat. Cara melakukannya sebagai berikut.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.16 Operan bola setinggi dada

a) Berdiri tegak, kedua lutut ditekuk, kedua kaki agak dibuka.
b) Kedua tangan memegang bola dengan jari-jari tangan terbuka menutupi bagian atas bola, kedua sikut ditekuk rapat dengan badan, bola berada di depan badan dekat dada.
c) Bola didorong dengan kedua tangan serentak sehingga kedua tangan lurus ke depan.
d) Bola dilepas pada saat kedua tangan lurus dan dibantu oleh jari-jari tangan menolakkan bola. Agar tolakan bolanya lebih kuat, pada waktu mendorong harus bersamaan dengan salah satu kaki dilangkahkan.

2) Operan bola dari samping

Operan bola dari samping adalah dari samping atas kepala (*base ball pas*). Cara melakukannya hampir sama dengan operan setinggi dada. Namun, pada saat bola akan dioperkan, bola dibawa ke samping kepala sambil memutar badan sehingga bahu kiri menghadap ke arah lemparan sambil melangkahkan kaki kiri ke depan. Bola dilemparkan dengan satu tangan yang diikuti gerakan badan dan kaki kanan ke depan.

3) Operan bola melalui pantulan

Sikap, cara memegang bola, dan gerakannya sama dengan operan bola setinggi dada. Namun, bola tidak langsung dioperkan tetapi dipantulkan terlebih dahulu ke lantai kira-kira sepertiganya dari jarak orang yang akan diberi bola.

4) Operan bola melalui atas kepala (*overhead pass*)

Sikap, cara memegang bola, dan gerakannya sama dengan operan di samping kepala tetapi bola betul-betul dilempar melalui atas kepala.

b. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Cara melakukan *dribbling* yaitu bola yang dipegang dipantul-pantulkan ke lantai. Saat bola memantul dari lantai, telapak tangan ikut mendorong bola lagi ke lantai. Gerakan tangan harus mengikuti gerakan bola dengan sumbu gerakannya dari siku, gerakan tangan ikut naik turun. Yang paling penting bola bukan ditepuk-tepuk dengan telapak tangan.

Sumber: Vic Amber

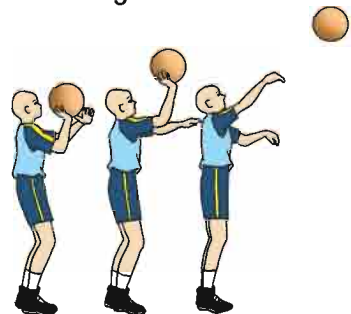
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.17 Menggiring bola

c. Memasukkan Bola ke dalam Keranjang (*Shooting*)

Memasukkan bola ke dalam keranjang sering disebut tembakan atau *shooting*. Tembakan ke arah keranjang dapat dilakukan dengan:

1) Tembakan satu tangan

Cara melakukannya sebagai berikut.

a) Berdiri tegak, kaki kanan di depan dengan lutut ditekuk.
b) Bola dipegang di atas telapak tangan dan jari-jari tangan terbuka di atas depan kepala.
c) Tangan kiri membantu memegang bola agar tidak jatuh.
d) Pandangan ke arah keranjang, tembakkan bola ke arah keranjang dengan

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.18 Memasukkan bola dengan satu tangan

dorongan tangan kanan sampai lurus serta dibantu dengan lutut kaki kanan dan badan diluruskan.

e) Saat tangan lurus dan bola lepas, bersamaan dengan jari-jari pergelangan tangan digerakkan.

f) Jalannya bola melambung di atas keranjang.

2) Tembakan dua tangan
Cara melakukannya:
Sikap dan cara menembakkan bola ke keranjang sama dengan tembakan satu tangan. Perbedaannya pada saat akan menembak, kedua kaki sejajar dan bola dipegang dengan kedua belah tangan di atas depan kepala.

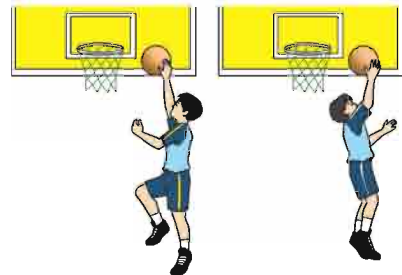
Sumber: *Permainan Bola Basket*, Nuril Ahmadi, Era Intermedia, 2007

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.19 Memasukkan bola dengan dua tangan

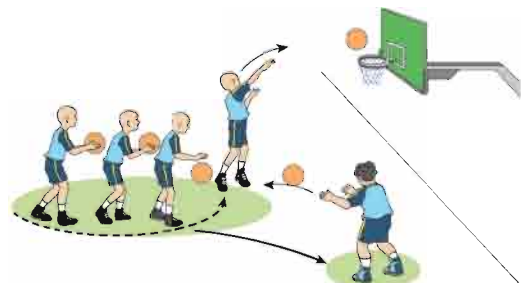
d. Tembakan Melayang (*Lay Up Shoot*)

Tembakan *lay up shoot* adalah tembakan yang dihasilkan oleh pantulan papan dan tembakan tersebut dilakukan oleh pemain dengan mendekati papan atau basket. Tembakan itu disertai gerakan melangkah dan melompat. Tembakan melayang dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1) Bola dimasukkan dengan ayunan satu atau dua tangan dari bawah (*under-hand up shoot*).
2) Bola dimasukkan dengan satu atau dua tangan dari atas kepala (*overhead lay up shoot*).

Lay up shoot dapat dilakukan dari arah samping kanan atau samping kiri arah depan ring basket. Cara melakukan dengan kaki dilangkahkan hingga batas yang sudah diperkirakan. Kemudian dilakukan gerakan melangkah dua kali. Pada langkah kedua bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada. Gerakan selanjutnya yaitu melompat dan menjulurkan kedua tangan ke atas untuk memasukkan bola ke keranjang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.20 Tembakan *lay up*

2. Latihan Teknik Dasar Bola Basket

a. Latihan satu: seorang anak (A) melakukan *dribbling* dari tengah lapangan. Sesaat kemudian bola dilempar (di-*passing*) kepada rekan yang berdiri di samping kanan (B) dan tetap bergerak mendekati ring basket. Rekan tersebut (B) menerima dan mem*passing* kembali ke arah anak semula. Selanjutnya anak pertama (A) melakukan *shooting* ke dalam ring. Dalam kegiatan ini anak pertama melakukan *dribbling*, *pass-ing*, dan *shooting*, sedangkan anak kedua hanya melakukan *passing*. Lakukan latihan ini secara berganti-an.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 1.21 Latihan teknik dasar 1

b. Latihan dua: pada prinsipnya sama seperti latihan satu. Hanya saja anak pertama setelah menerima *passing* dari anak kedua tidak melakukan *shooting*, tetapi melakukan *lay up shoot* ke arah ring. Dalam kegiatan ini anak pertama melakukan *dribbling*, *passing*, dan *lay up shoot*, sedangkan anak kedua hanya melakukan *passing*. Lakukan secara bergantian latihan ini.

Sejarah Singkat Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith yang menetap di Massachusetts, Amerika pada tahun 1891. Awalnya permainan bola basket merupakan permainan dalam ruangan ketika waktu musim dingin. Namun, sekarang permainan bola basket dapat dimainkan di mana saja, baik ruang tertutup maupun terbuka.

Ternyata permaian bola basket mendapat sambutan yang luar biasa di wilayah Amerika Serikat bahkan di seluruh dunia. Pada tahun 1924 bola basket telah didemonstrasikan pada olimpiade di Paris, Prancis. Selanjutnya, pada tanggal 21 Juni 1932 atas prakarsa Dr. Elmer Beny dari Jenewa (Swiss) dibentuklah Federasi Bola Basket Dunia yang dinamakan *Federation Internationale de Basket ball Amateur* (FIBA) dengan Leon Bounffard sebagai presidennya.

Di Indonesia, bola basket masuk sesudah Perang Dunia II yang dibawa oleh perantau dari China. Permainan ini di Indonesia juga berkembang dengan pesat sehingga pada PON I tahun 1948 di Solo, bola basket telah tercantum secara resmi. Pada tanggal 23 Oktober 1951 dengan diketuai oleh Tonny When berdirilah organisasi bola basket Indonesia dengan nama Persatuan Basket Ball Indonesia (PERBASI). Pada tahun 1955 nama tersebut diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI).

Kegiatan berikut untuk melatih keterampilan dasar bola basket seperti *passing, dribbling, shooting*, dan *lay up shoot*. Kegiatan dilakukan secara individu dan kelompok.

Langkah kegiatan:

1. Siapkan sebuah lapangan bola basket dan 15 buah bola basket. Tempatkan ke-15 bola basket tersebut dalam tiga posisi di depan ring, yaitu kanan, tengah, dan kiri ring basket. Masing-masing posisi terdapat 5 buah bola. Kemudian setiap anak melakukan *shooting* dari ketiga lokasi tersebut.
2. Bentuklah sebuah tim yang masing-masing terdiri atas 5 siswa. Kelompokkan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam tim yang berbeda. Aturlah setiap posisi sesuai dengan kemampuan siswa. Kemudian, lakukan pertandingan antara tim-tim tersebut. Waktu setiap sesi pertandingan 12 menit.
3. Pada kegiatan pertama guru memberikan penilaian dari banyaknya bola yang masuk dan ketepatan melakukan *shooting*. Untuk kegiatan kedua, guru memberikan penilaian mengenai keterampilan individu (*passing*, *dribbling*, *shooting*, dan *lay up*). Penilaian terhadap aspek afektif seperti percaya diri, toleransi, keberanian, menghargai lawan, dan kerja sama tim dari tiap-tiap anak dilakukan melalui pengamatan.

Rangkuman

1. Ada tiga teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola yaitu menendang, memberhentikan bola, dan menggiring bola. Menendang dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.
2. Olahraga bola voli tidak bisa dilepaskan dari kemampuan dasar yang meliputi *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash*.
3. Kemampuan lempar tangkap menjadi hal utama dalam bermain bola basket. Kemampuan ini menjadi dasar untuk bisa melakukan *passing* dengan baik. Setelah teknik *passing* dikuasai, keterampilan yang harus dimiliki selanjutnya yaitu menggiring bola (*dribling*) dan menembak bola (*shooting*).

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Apabila kita menghendaki menendang bola agar bola datar atau menyusur tanah, maka perkenaan pada bola adalah . . . .
   a. atas
   b. bawah
   c. tengah
   d. samping
2. Kaki yang digunakan untuk menendang diayunkan menghadap ke bawah. Hal ini merupakan teknik menggiring bola dengan menggunakan . . . .
   a. telapak kaki
   b. kaki bagian dalam
   c. kaki bagian luar
   d. kura-kura kaki
3. Bola keluar melewati garis gawang dan bola terakhir disentuh oleh pemain penyerang, yang akan terjadi adalah tendangan . . . .
   a. gawang
   b. sudut
   c. bebas
   d. penalti
4. Jalannya bola jika ditendang dengan kura-kura kaki adalah . . . .
   a. zig-zag
   b. lurus
   c. menyamping
   d. melambung
5. Mengoper bola kepada teman dalam permainan bola voli disebut . . . .
   a. *passing*
   b. *blocking*
   c. *dribbling*
   d. *shooting*
6. Perkenaan bola saat melakukan *passing* bawah pada bola voli adalah . . . .
   a. antara siku dengan pergelangan tangan
   b. antara siku dengan bahu
   c. antara pergelangan tangan dengan bahu
   d. telapak tangan
7. Jumlah pemain bola basket setiap regu ada . . . orang.
   a. 5 c. 9
   b. 7 d. 11

8. Gerakan memukul bola dengan keras dan menukik ke lapangan lawan pada permainan bola voli disebut . . . .
   a. *blocking*
   b. *passing*
   c. *smash*
   d. *shooting*

9. Tokoh yang menciptakan permain-an bola basket adalah . . . dari Massachusetts.
   a. William G. Morgan
   b. James A. Naismith
   c. Michael Jefrei Jorden
   d. Robert Matulesi

10. Lemparan bola basket setinggi dada disebut . . . .
   a. *overhead pass*
   b. *bounde pass*
   c. *chest pass*
   d. *back pass*

11. Permulaan pertandingan bola basket diawali dengan . . . .
   a. *jump shott*
   b. *jump ball*
   c. *lay up*
   d. *passing*

12. Memantul-mantulkan bola dalam permainan bola basket disebut . . . .
   a. *passing*
   b. *dribbling*
   c. *shooting*
   d. *jumping*

13. Induk olahraga bola basket di Indonesia adalah . . . .
   a. PBVSI
   b. PBSI
   c. PSSI
   d. PERBASI

14. Usaha memasukkan bola ke dalam keranjang dalam permainan bola basket ialah . . . .
   a. *dribbling*
   b. *passing*
   c. *shooting*
   d. *pivot*

15. Tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat dari keranjang basket ialah . . . .
   a. *jump shoot*
   b. *lay up shoot*
   c. tembakan satu tangan
   d. tembakan dua tangan

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Sebutkan cara-cara menghentikan bola dalam permainan sepak bola!
2. Jelaskan cara menendang agar bola dapat melambung!
3. Bagaimana cara melakukan *passing* atas dalam permainan bola voli?
4. Apa saja ciri *smash* dalam per-mainan bola voli?
5. Bagaimana cara melakukan *lay up* dalam bola basket?

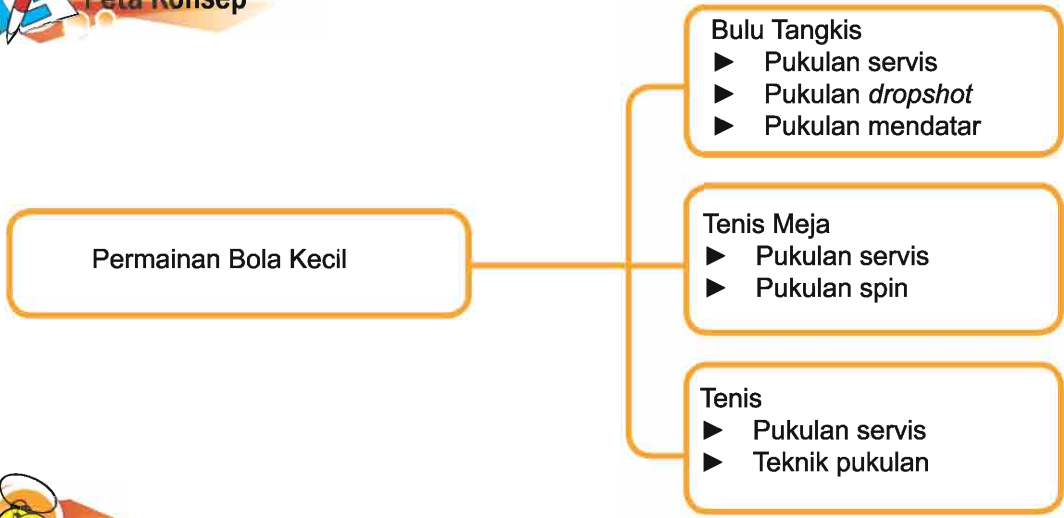
Bab II Aktivitas Permainan dan Olahraga: Permainan Bola Kecil 1

Sumber: *www.cache.daylife.com,* diunduh tanggal 9 Januari 2009

”In-do-ne-sia . . . In-do-ne-sia . . . In-do-ne-sia . . . .
Go . . . Go . . . Go . . . Yess !!! ”

Menyaksikan tim bulu tangkis negara kita bertanding di ajang kejuaraan dunia sangat menyenangkan, ya. Kita merasa bangga karenanya, apalagi jika berhasil meraih kemenangan. Hemm . . . jadi terharu. Bulu tangkis termasuk olahraga populer di negara kita. Prestasinya cukup bersinar sehingga tim kita pun disegani oleh negara-negara lain.

Untuk menjaga prestasi tersebut pemerintah mencari bakat-bakat terpendam dari anak-anak Indonesia. Siapa tahu kamu memiliki bakat bulu tangkis sehingga terpilih menjadi salah satu calon atlet nasional. Oleh karena itu, berlatihlah dari sekarang. Salah satu caranya dengan mempelajari teknik-teknik yang tersaji dalam materi berikut ini. Pembelajaran berikut akan membuat kamu menguasai teknik-teknik dasar permainan bola kecil.

Siap untuk menyimak?
”Go . . . Go . . . Go . . . . ”

Kata Kunci

Bulu tangkis, tenis meja, tenis, dan jenis pukulan.

A. Bulu Tangkis

Teknik pukulan permainan bulu tangkis ada beberapa jenis, yaitu pukulan servis, pukulan *lob*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, dan pukulan *drive*. Pada intinya, pukulan-pukulan tersebut bertujuan untuk menerbangkan kok (*shuttlecock)* ke bidang lawan. Jika dilihat dari cara memegang raket, secara umum ada dua, yaitu *forehand* dan *backhand.* Cara ini pernah dipelajari sebelumnya saat kamu belajar di kelas VII. Coba diingat-ingat kembali.

1. Pukulan Servis

Pukulan ini untuk mengawali permainan bulu tangkis. Ada tiga jenis pukulan servis, yaitu pukulan servis panjang, servis pendek, dan servis datar. Apakah perbedaan dan bagaimana cara melakukan ketiga pukulan tersebut? Cukup mudah, coba perhatikan petunjuk berikut ini.

a. Latihan Servis Panjang

Servis panjang biasa digunakan pada permainan tunggal, karena kok bisa mencapai area dekat garis belakang lawan dengan cara menukik tajam, lurus ke bawah. Meskipun di sisi lain, pukulan ini sedikit menguras tenaga.

Cara melakukannya sebagai berikut.

1) Posisi kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang agak melebar.
2) Ayunkan tangan dari belakang ke depan yang disertai dengan pukulan sehingga pada akhirnya gerakan dari seluruh pukulan. Raket berada di atas badan pada saat tengah memukul.
3) Ayunkan raket disertai memindahkan berat badan dari belakang ke depan secara optimal.
4) Segera turunkan tangan kiri kembali sesaat setelah kok terlepas dari tangan.

b. Latihan Servis Pendek

Servis pendek sering digunakan dalam permainan ganda. Servis pendek dilakukan untuk menghemat tenaga, seolah-olah gerakannya hanya mendorong disertai dengan perpindahan berat badan dari belakang ke depan secara berirama. Gerak pergelangan tangan dipakai hanya untuk menentukan arah. Usahakan ketinggian kok sedekat mungkin dengan net sehingga akan menyulitkan lawan saat mengembalikan kok tersebut.

Sumber: *Belajar Bulu Tangkis*, James Poole, Pionir Jaya, 2005

c. Latihan Servis Datar

Pukulan yang sering digunakan dalam permainan ganda ini tidak mengutamakan kecepatan atau derasnya laju bola, akan tetapi yang penting adalah arah bola yang datar.

Cara melakukannya sebagai berikut.

1) Bersiaplah dengan berdiri agak ke belakang, agak jauh dari garis tengah.
2) Pukullah kok sejauh-jauhnya dari samping badan agar lengan dapat bergerak dengan leluasa.
3) Lakukan servis ini dengan cepat dan sempurna sehingga lawan akan sulit mengembalikan kok.

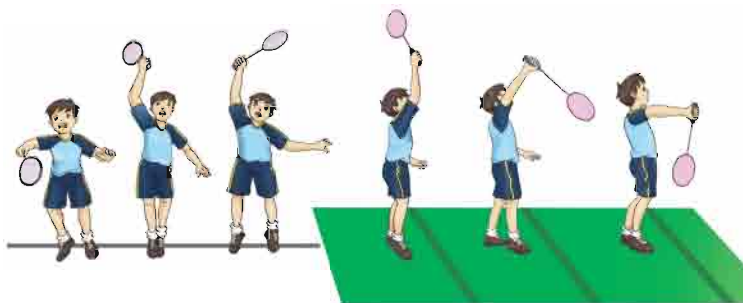
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.1 Servis tinggi, servis pendek, dan servis datar

2. Pukulan *Dropshot*

Pukulan *dropshot* adalah pukulan yang tepat melampaui net dan langsung jatuh ke sisi lapangan lawan. Cara melakukan *dropshot* ada dua cara, yaitu pukulan *dropshot* atas dan *dropshot* bawah.

a. Pukulan *Dropshot* Atas

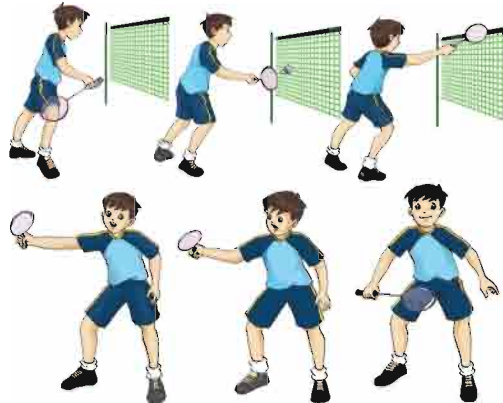
Cara memukul *dropshot* dari atas mempunyai posisi memukul yang hampir sama dengan pukulan *lob* atau *smash*. Namun, pada pukulan ini kok tidak dipukul dengan keras. Saat raket mengenai kok, tahan gerakan ayunan raket dan diarahkan secara curam ke depan sehingga kok tersebut jatuh ke titik dekat net.

Sumber: *Bulu Tangkis*, Huang Hua dan Sugeng Aryanto, Intan Pariwara, 2007

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.2 Cara melakukan pukulan *dropshot* dari atas

b. Pukulan *Dropshot* Bawah

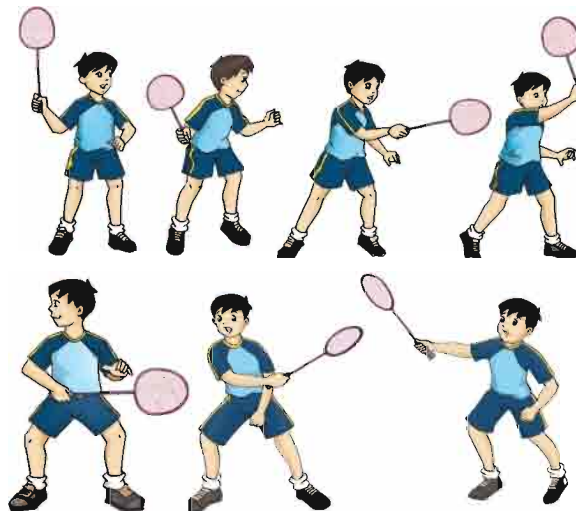
Pukulan ini mengarahkan kok ke daerah lawan yang jatuhnya sedekat mungkin dengan net. Misalnya digunakan untuk memukul kok yang berada di bawah badan agar jatuh sedekat mungkin dengan net di daerah lawan. Pukulan ini dapat dilakukan dengan *forehand* atau *backhand*.

Pukulan *dropshot* dari bawah mengandalkan keterampilan gerak tangan dengan menjaga keseimbangan badan. Pukulan *dropshot* dari bawah dapat dilakukan dengan mendorong, memotong, maupun mengangkat kok setinggi net, lawan pun akan kesulitan mengembalikan bola.

Sumber: *Belajar Bulu Tangkis*, James Poole, Pionir Jaya, 2005

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.3 Cara melakukan pukulan *dropshot* dari bawah

3. Pukulan Mendatar (*Drive*)

Pukulan ini dilakukan dengan cara memukul kok yang tingginya sedikit di atas pinggang, melewati tidak jauh di atas net menyusur sejajar lantai. Pukulan ini dapat dilakukan dengan *forehand* atau *backhand*.

Sumber: *Bulu Tangkis*, Huang Hua dan Sugeng Aryanto, Intan Pariwara, 2007

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 2.4 Macam-macam bentuk latihan pukulan *drive* bulu tangkis

a. **Pukulan *Forehand***

Pukulan *forehand* dilakukan dengan telapak tangan pada pegangan raket menghadap ke depan atau ke arah net. Menurut jenis pukulannya, pukulan *forehand* terbagai atas *service forehand*, *lob forehand*, *smash forehand*, dan *drop forehand*. Menurut daerah perkenaan kok pada raket, pukulan *forehand* terdiri atas *forehand* bawah, *forehand* samping, *forehand* atas, dan *forehand* melingkar atas kepala.

Sumber: *Belajar Bulu Tangkis*, James Poole, Pionir Jaya, 2005

b. **Pukulan *backhand***

Pukulan *backhand* dilakukan dengan telapak tangan pada pegangan raket menghadap ke belakang. Menurut jenis pukulannya, pukulan *backhand* terbagi atas *backhand service*, *backhand lob*, *backhand drive*, *backhand smash*, dan *backhand drop*. Menurut daerah perkenaan kok pada raket, pukulan *backhand* terdiri atas *backhand* bawah, *backhand* samping, dan *backhand* atas.

Sumber: *Belajar Bulu Tangkis*, James Poole, Pionir Jaya, 2005

Kegiatan ini berguna untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan pukulan servis, *dropshot*, dan mendatar (*drive*) pada permainan bulu tangkis.

Langkah kegiatan:

1. Siswa secara individu melakukan pukulan servis, baik servis panjang, servis pendek, dan servis datar. Pukulan diarahkan pada daerah di lapangan yang ditandai.
2. Siswa secara individu melakukan pukulan *dropshot* atas dan *dropshot* bawah. Pukulan diarahkan pada daerah yang ditandai.
3. Dua siswa berpasangan melakukan pukulan mendatar, baik dengan *forehand* maupun *backhand* secara bergantian.
4. Lakukan kegiatan ini dengan sungguh-sungguh, disiplin, dan dengan konsentrasi tinggi.
5. Aspek yang dinilai pada kegiatan ini meliputi kemampuan melakukan teknik pukulan, dan ketepatan mencapai daerah sasaran. Selain itu, dilakukan penilaian melalui pengamatan terhadap aspek kerjasama, keberanian, percaya diri, dan toleransi.

B. Tenis Meja

Olahraga tenis meja dimainkan dengan menggunakan bet yang dilapisi karet untuk memukul bola agar melewati net yang dibentangkan di atas meja. Tenis meja dikenal pula dengan istilah ping pong. Dalam permainan ini terdapat beberapa teknik pukulan dasar (*stroke*) yang harus dikuasai. Teknik pukulan tersebut antara lain servis, *spin*, *push*, *block*, *drive*, *chop*, *dropshot*, *chopped smash*, *flat hit*, *looped drive*, dan *flick*.

1. Pukulan Servis

Pukulan servis merupakan pukulan pertama yang mengawali permainan. Pukulan servis sangat menentukan dalam perolehan nilai. Ada dua teknik dasar dalam melakukan pukulan servis, yaitu servis *forehand* dan servis *backhand*.

a. **Servis *Forehand***

Pukulan servis *forehand* dilakukan dengan cara telapak tangan menghadap ke depan. Sikap kaki kiri melangkah ke depan, badan agak condong ke depan, bet ditempatkan di samping depan badan. Bola diletakkan di telapak tangan di atas dada, kemudian dipukul ke arah meja hingga memantul dan melampaui net.

b. **Servis *Backhand***

Pukulan servis *backhand* dilakukan dengan cara telapak tangan menghadap ke belakang. Caranya, dengan sikap melangkah menyamping, kaki kanan di depan, badan agak condong ke depan, bet ditempatkan di samping depan badan, bola diletakkan di telapak tangan di depan dada, kemudian dilambungkan lalu dipukul ke arah meja hingga memantul dan melampaui net.

Sumber: *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*, Alex Kertamanah, RajaGrafindo Persada, 2003

2. Pukulan *Spin*

Berdasarkan hasil pukulan yang berupa bola berputar, jenis pukulan dalam tenis meja dibedakan atas sebagai berikut.

a. **Pukulan *Top Spin***

Pukulan ini menghasilkan putaran bola ke depan. Pukulan ini dilakukan dengan cara mengayunkan bet ke atas dengan kuat sehingga mengenai bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 2.5
Pukulan *spin*

b. **Pukulan *Back Spin***

Pukulan ini menghasilkan putaran bola ke belakang. Pukulan ini dilakukan dengan cara mengayunkan bet ke bawah dengan kuat mengenai bola.

c. **Pukulan Kosong**

Pukulan ini menghasilkan bola bergerak tanpa berputar. Pukulan ini dilakukan dengan cara mengayunkan bet lurus ke depan sehingga arah bola lurus ke arah meja lawan.

Sumber: *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*, Alex Kertamanah, RajaGrafindo Persada, 2003

Pojok Info

Organisasi tenis meja dunia yang dinamakan *International Table Tennis Federation* (ITTF) dibentuk tahun 1926. Untuk tingkat Asia baru terbentuk tahun 1952 dengan nama *Table Tennis Federation of Asia*. Berdirinya organisasi tenis meja tingkat Asia ini diprakarsai oleh S.S. de Mello dan Mr. T.D. Rangga. Dalam perkembangannya, tenis meja mulai dikenal di Indonesia tahun 1930 dengan nama "ping pong". Untuk mewadahi kegiatan ini, pada tahun 1948 terbentuklah PPPSI, yaitu Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia. Namun, dalam Kongres PPPSI di Surabaya tahun 1951, organisasi ini diubah menjadi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI). PTMSI bergabung menjadi anggota Asia tahun 1960 dan bergabung menjadi anggota ITTF tahun 1961.

Ayo, Lakukan!

Kegiatan ini berguna untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan servis dan pukulan *spin*.

Langkah kegiatan:

1. Dua siswa berpasangan melakukan pukulan servis, baik servis *forehand* maupun servis *backhand* secara bergantian.
2. Dua siswa berpasangan melakukan pukulan *spin*, baik *top spin*, *back spin*, maupun pukulan kosong secara bergantian.
3. Lakukan kegiatan ini dengan sungguh-sungguh, disiplin, dan dengan konsentrasi tinggi.
4. Pada kegiatan ini yang dinilai meliputi kemampuan melakukan teknik pukulan, dan ketepatan mencapai daerah sasaran. Selain itu, aspek keberanian, percaya diri, kerja sama, dan menghargai lawan dinilai melalui pengamatan.

C. Tenis

Permainan tenis berasal dari Yunani yang pada awalnya merupakan permainan kecil yang dimainkan dalam ruangan, bola dipukul dengan telapak tangan ke dinding. Permainan ini juga ditemui di negara Mesir, Persia, dan Arab. Pada abad pertengahan, tenis di Inggris dan Prancis begitu populer. Untuk memperpanjang tangan selanjutnya digunakanlah raket kayu, sedangkan net pada saat itu hanya menggunakan seutas tali. Permainan ini terus mengalami perkembangan. Hingga pada awal abad ke-20, permainan ini mulai dikenal di Indonesia yang dibawa oleh orang-orang Belanda. Pada tanggal 26 Desember 1935, Persatuan Lawan Tenis Indonesia lahir di Semarang dengan ketuanya Dr. Boentaran.

1. Pukulan Servis

Pukulan servis adalah pukulan pertama yang mengawali permainan. Pukulan servis sangat menentukan dalam perolehan nilai. Ada beberapa macam servis dalam tenis, antara lain sebagai berikut.

a. ***Flat Service***

Servis ini biasanya untuk servis pertama sehingga gerakan bola sangat keras dan cepat. Cara melakukan servis ini, yaitu bola dilambungkan di atas depan bahu kanan setinggi jangkauan tangan ditambah dengan panjang raket, dan bola dipukul dengan muka raket tegak lurus dengan bola.

b. ***Slice Service***

Servis ini dilakukan dengan cara melambungkan bola di atas depan bahu lebih ke kanan dibanding pada *flat service*. Pada saat bola terkena raket, tangan jangan terlalu lurus, dan jalannya bola membelok ke arah kanan lawan.

c. ***American Twist***

Teknik servis ini lebih sukar dibandingkan dua servis di atas. Servis ini dilakukan oleh pemain yang sudah pandai. Caranya, bola dilambungkan di atas kepala sedikit ke kiri dan jalannya bola setelah dipukul akan membelok ke arah kiri lawan serta akan memantul tinggi.

Posisi pemain saat melakukan servis sebagai berikut.

a. Jika melakukan di kotak kanan, pemain yang melakukan servis berdiri agak ke kanan dari garis tengah yang dibuat di garis belakang.
b. Jika melakukan di kotak kiri, pemain yang melakukan servis berdiri agak ke kiri dari garis tengah yang dibuat di garis belakang.

Sumber: *Belajar Tenis untuk Pemula*, C. M. Jons dan Angela Buxton, RajaGrafindo Persada, 2003

2. Teknik Pukulan

Ada dua teknik pukulan yang harus dikuasai dalam permainan tenis, sebagai berikut.

a. ***Forehand Drive***

Forehand drive dilakukan dengan cara, yaitu pada waktu bola datang, putar-lah badan ke arah kanan hingga badan menghadap garis samping lapangan dan bahu kiri mengarah net. Berat badan bertumpu pada kaki kanan. Bersamaan gerakan itu, tariklah raket ke belakang hingga posisi kepala raket lebih kurang setinggi telinga. Kemudian turunkan kembali sampai setinggi pinggang. Sumber gerakan ini dari bahu dengan sikap lengan dibengkokkan pada siku dan muka raket tegak lurus dengan lantai.

b. ***Backhand Drive***

Teknik ini dilakukan dari sikap siap, kemudian putarlah badan ke arah kiri hingga badan menghadap garis samping lapangan sebelah kiri. Pindahkan berat badan pada kaki kiri atau sebagai kaki tumpunya.

Sumber: *Belajar Tenis untuk Pemula*, C. M. Jons dan Angela Buxton, RajaGrafindo Persada, 2003

Pojok Info

Peraturan dalam Tenis

Olahraga tenis menggunakan lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 23,77 m × 10,97 m. Net sebagai pemisah kedua sisi lapangan memiliki tinggi 0,91 m. Perlengkapan lainnya meliputi raket dan bola tenis. Raket terbuat dari kayu atau bingkai baja dengan berat untuk putra 13,5–14 ons, sedangkan untuk putri 13–13,5 ons. Berat bola tenis yang dipakai berkisar antara 56,7–58,48 gram dengan garis tengah penampang 63,5–66,67 mm. Bola tenis ini bila dijatuhkan dari ketinggian 2,45 m harus memantul kembali dari lantai setinggi 1,346–1,473 m.

Ayo, Lakukan!

Kegiatan ini berguna untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan servis, pukulan *forehand drive*, dan pukulan *backhand drive* pada permainan tenis.

Langkah kegiatan:

1. Dua siswa berpasangan melakukan pukulan servis secara bergantian.
2. Dua siswa berpasangan melakukan pukulan *forehand drive* dan pukulan *backhand drive* secara bergantian.
3. Lakukan kegiatan ini dengan sungguh-sungguh, disiplin, dan dengan konsentrasi tinggi.
4. Aspek yang dinilai pada kegiatan itu meliputi kemampuan melakukan teknik pukulan, dan ketepatan mencapai daerah sasaran. Aspek kerja sama, toleransi, percaya diri, dan bersedia berbagi tempat dan peralatan dengan teman dinilai melalui pengamatan.

Rangkuman

1. Teknik pukulan dalam permainan bulu tangkis ada beberapa jenis, yaitu pukulan servis, pukulan *lob*, pukulan *dropshot*, pukulan *smash*, dan pukulan *drive*.
2. Semua pukulan di atas dapat dilakukan dengan pukulan *forehand* atau *backhand*.
3. Teknik pukulan servis dalam permainan bulu tangkis ada beberapa jenis, yaitu servis panjang, servis pendek, dan servis datar.
4. Pukulan *dropshot* dalam permainan bulu tangkis dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu pukulan *dropshot* atas dan pukulan *dropshot* bawah.
5. Teknik pukulan dalam permainan tenis meja antara lain servis, *spin, push, block, drive, chop, dropshot, chopped smash, flat hit, looped drive*, dan *flick*.
6. Ada beberapa macam servis dalam permainan tenis, antara lain *flat service, slice service*, dan *american twist*.
7. Ada dua teknik pukulan yang harus dikuasai dalam permainan tenis, yaitu *forehand drive* dan *backhand drive*.

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Berikut ini yang termasuk jenis pukulan dalam bulu tangkis yaitu . . . .
   a. *spin*
   b. *dropshot*
   c. *block*
   d. *flat hit*

2. Cara memegang raket seperti orang yang sedang berjabat tangan disebut pegangan . . . .
   a. *american*
   b. *forehand*
   c. *shakehand*
   d. *backhand*

3. Pukulan yang dilakukan dengan menyeberangkan *shuttlecock* ke daerah lawan agar jatuh sedekat mungkin dengan net adalah jenis pukulan . . . .
   a. *lob*
   b. *dropshot*
   c. *drive*
   d. *smash*

4. Teknik pukulan yang dilakukan dengan telapak tangan yang memegang raket menghadap ke depan atau ke arah net disebut . . . .
   a. *forehand*
   b. *backhand*
   c. *lob*
   d. *servis*

5. Servis yang dilakukan dengan menghemat tenaga seolah-olah hanya didorong saja disebut servis . . . .
   a. datar
   b. lambung
   c. panjang
   d. pendek

6. Orang Inggris yang memberikan piala untuk diperebutkan pada kejuaraan dunia bulu tangkis beregu putra adalah . . . .
   a. Alex Ferguson
   b. George Ramsay
   c. George Thomas
   d. Alex Ducthim

7. Teknik pegangan bet yang menyerupai orang memegang tangkai pena disebut . . . .
   a. *shakehand*
   b. *penholder*
   c. *asian*
   d. *eurupen*

8. Pukulan yang dilakukan dengan cara mengayunkan bet ke atas sekuat-kuatnya adalah pukulan . . . .
   a. *top spin*
   b. *back spin*
   c. kosong
   d. *side spin*

9. Teknik pegangan bet dalam tenis meja dengan cara ruas pertama ibu jari menempel bet, jari telunjuk serta ibu jari bertemu di depan. Sikap siku dan pergelangan tangan satu garis dengan bet condong ke dalam. Jari-jari yang lain menempel di belakang bet disebut cara . . . .
   a. *penholder* model Jepang
   b. *shakehand*
   c. *penholder* model Cina
   d. *penholder* model Asia

10. Alat pemukul yang digunakan dalam tenis meja disebut . . . .
    a. raket
    b. bet
    c. net
    d. *shuttlecock*
11. Induk organisasi cabang olahraga tenis meja tingkat dunia adalah . . . .
    a. IBF
    b. ITF
    c. ITTF
    d. IVBF
12. Induk organisasi cabang olahraga tenis Indonesia yaitu . . . .
    a. PTMSI
    b. PELTI
    c. PBVSI
    d. PBSI
13. Pukulan pertama yang digunakan untuk mengawali permainan tenis disebut . . . .
    a. servis
    b. *drive*
    c. *smash*
    d. *slice*
14. Permainan tenis pada awalnya berasal dari negara . . . .
    a. Yunani
    b. Mesir
    c. India
    d. Denmark
15. Piala dunia kejuaraan tenis beregu putra disebut . . . .
    a. Uber Cup
    b. Federation Cup
    c. Thomas Cup
    d. Davis Cup

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Apa yang dimaksud dengan pukulan *dropshot* dalam bulu tangkis?
2. Jelaskan yang kamu ketahui tentang jenis-jenis pukulan servis dalam bulu tangkis!
3. Bagaimana cara melakukan pukul-an servis *forehand* dalam tenis meja?
4. Jelaskan salah satu jenis pukulan servis dalam permainan tenis!
5. Jelaskan teknik pukulan *back spin* dalam permainan tenis meja!

Bab III Aktivitas Permainan dan Olahraga: Atletik 1

Sumber: *www.alief.wordpress.com,* diunduh tanggal 22 Januari 2009

Perhatikan gambar di atas? Siapakah dia? Mungkin di antara kamu ada yang mengenalnya. Dialah Suryo Agung, manusia tercepat di kawasan Asia Tenggara saat ini. Surya Agung mencatatkan waktu 10,25 detik dalam nomor lari 100 meter pada Sea Games XXIV di Thailand. Hasil ini memecahkan rekor Sea Games yang telah bertahan 9 tahun atas nama Reanchai Seeharwong dari Thailand.

Tidak inginkah kamu menjadi manusia tercepat seperti Suryo Agung, meskipun hanya di lingkungan sekolah atau daerahmu? Dengan rajin dan tekun berlatih kamu bisa mencapai prestasi seperti Suryo Agung. Bagaimana cara berlatihnya? Kamu dapat berlatih dengan mengikuti materi dalam pembelajaran berikut ini. Dalam pembelajaran ini kamu juga akan memperoleh pengetahuan teknik-teknik dasar permainan dan olahraga atletik lainnya.

Olahraga Atletik

Lari Jarak Pendek 50 meter
- Teknik dasar lari jarak pendek
- Latihan kombinasi *start*, lari, dan *finis*

Lari Jarak Menengah (*Midlle Distance*)
- Teknik dasar lari jarak menengah
- Bentuk-bentuk latihan lari jarak menengah

Lempar Lembing (*Javelin Throw*)
- Teknik dasar lempar lembing
- Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam lempar lembing

Kata Kunci

Lari jarak pendek, lari jarak menengah, start jongkok, start berdiri, tolak peluru, dan lempar lembing.

A. Lari Jarak Pendek 50 M

Dalam suatu perlombaan lari jarak pendek (*sprint*), kunci yang menentukan keberhasilan pelari ada tiga, yaitu cara melakukan start, cara berlari, dan cara memasuki garis *finis*. Ketiga cara tersebut merupakan hal pokok yang harus dikuasai oleh seorang pelari jarak pendek.

Sumber: *Atletik*, Khomsin, UNNES Press, 2005

1. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

a. Cara Melakukan Start Jongkok

Dalam nomor lari jarak pendek, start yang digunakan adalah start jongkok. Pelaksanaan start jongkok ada 3 tahap, yaitu "bersedia, siap, dan . . .yak!". Pada aba-aba "yak" untuk lomba resmi tingkat nasional dan internasional menggunakan tembakan pistol.

Teknik dasar start jongkok sebagai berikut.

1) Pada waktu aba-aba "bersedia"

Pelari menuju ke depan garis start kemudian meletakkan salah satu kaki di depan start *block*. Letakkan lutut di samping kaki depan dan diteruskan dengan meletakkan kedua tangan di belakang garis start.

2) Pada waktu aba-aba ”siap”

   Angkat pinggul lebih tinggi dari pundak. Kepala atau leher tetap lemas mengikuti gerakan pinggul. Sikap ini harus ditahan jangan goyang sampai menunggu aba-aba selanjutnya.

3) Pada waktu aba-aba ”yak”

   Tolakkan kaki sekuat-kuatnya pada *start block* dan lari secepatnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.1 Gerakan start jongkok

Lakukan berulang-ulang agar menghasilkan gerakan refleks yang disadari sehingga pada lomba yang sesungguhnya tidak ketinggalan *start*.

b. Cara Melakukan Lari Jarak Pendek

Teknik lari jarak pendek adalah kaki digerakkan dengan cepat, lutut diangkat tinggi, tangan dan siku dibengkokkan, serta diayunkan dari belakang ke depan. Untuk mengimbangi gerakan kaki, badan condong ke depan, dan pandangan lurus ke depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.2 Gerakan lari jarak pendek

c. Cara Melewati Garis Finis

Setelah berlari menempuh jarak 50 m dapat memasuki garis finis dengan cara sebagai berikut.

1) Lari terus tanpa mengubah sikap lari dan berusaha berhenti setelah lebih kurang 5 m melewati garis finis.
2) Pada saat akan menyentuh pita, busungkan dada ke depan dan kedua tangan diayunkan ke belakang.
3) Pada saat akan menyentuh pita, dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan.

Dalam peraturan atletik yang dikeluarkan PASI maupun IAAF, seorang pelari dianggap telah memasuki garis finis jika anggota tubuh yang terdepan menyentuh tegak garis finis.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.3 Gerakan saat memasuki finis, dan lanjutan saat memasuki finis

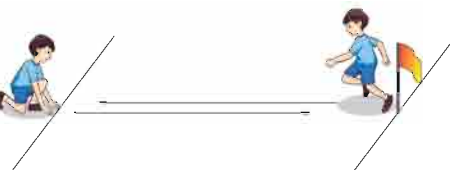
Hal-hal yang harus dihindari dalam lari cepat sebagai berikut.

1) Tidak cukup dorongan ke depan, lutut kurang diangkat tinggi.
2) Menjejakkan kaki terlalu keras di atas tanah dan mendaratkannya dengan tumit.
3) Badan terlalu condong ke depan.
4) Memutar kepala dan menggerakkan bahu secara berlebihan.
5) Lengan diayun ke atas dan ayunan terlampau jauh menyilang dada.
6) Saat kaki dilangkahkan kurang lurus.
7) Berlari dengan zig-zag ke kiri dan ke kanan.
8) Saat aba-aba "siap" kepala diangkat, dagu terlalu tinggi atau rendah, dan langkah kurang sempurna.

2. Latihan Kombinasi Start, Lari, dan Finis

a. Model 1: Menyentuh tiang bendera di ujung lintasan secara perorangan

Caranya sebagai berikut.

1) Siapkan lintasan sepanjang 25 m dan tancapkan sebuah tiang bendera di ujung lintasan.
2) Bersiaplah dengan start jongkok, lalu berlari kencang ke ujung lintasan.
3) Sentuh tiang bendera di ujung lintasan dan berlari kembali ke titik start sebagai garis finis.
4) Saat melewati garis finis lakukan gerakan dengan benar.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.4 Lari cepat menyentuh tiang

b. Model 2: Berlari berdua memutari tiang di ujung lintasan

Caranya sebagai berikut.

1) Siapkan dua buah lintasan sepanjang 25 m dengan jarak lintasan minimal 1,5 m.
2) Tancapkan sebuah tiang di tiap-tiap ujung lintasan.
3) Bersiaplah dengan start jongkok, lalu beradu lari kencang ke ujung lintasan.
4) Putari tiang di ujung lintasan dan berlari kembali ke titik start.
5) Saat melewati garis finis lakukan gerakan dengan benar.

Sumber: *Atletik untuk Sekolah*, Geery A. Carr, RajaGrafindo Persada, 2003

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.5 Lari cepat memutari tiang

Pojok Info

Nomor-Nomor Lari dalam Kejuaraan Resmi

Beberapa nomor lari yang dipertandingkan dalam kejuaraan-kejuaraan resmi, baik tingkat nasional maupun tingkat internasional.

1. Lari jarak pendek (*sprint*)
   a. Lari: 100 m, 200 m, dan 400 m.
   b. Lari gawang: 100 m dan 400 m.
   c. Lari sambung (estafet): 4 x 100 m, 4 x 200 m, dan 4 x 450 m.
2. Lari jarak sedang/menengah
   a. Lari: 800 m, 1.500 m, dan 3.000 m.
   b. Lari lintas alam: 3.000 m.

3. Lari jarak jauh
    a. Lari: 5.000 m dan 10.000 m.
    b. Lari ladang: 5.000 m.
    c. Lari maraton: 42,195 km.

Ayo, Lakukan!

Kegiatan berikut ini untuk menguji kemampuan teknik start, lari, dan menyentuh garis finis. Siswa dibagi dalam beberapa kelompok dengan setiap kelompok terdiri atas 5 siswa. Usahakan agar setiap anggota kelompok memiliki kemampuan lari yang seimbang.

Langkah kegiatan

1. Siapkan 5 buah lintasan lari sepanjang 50 m. Berilah tanda bendera kecil untuk garis start dan garis finis.
2. Lakukan lomba lari jarak pendek dengan posisi start jongkok untuk tiap kelompok.
3. Bersiaplah di garis start dengan berdiri, dan tunggu aba-aba.
4. Lakukan awalan start jongkok saat ada aba-aba "bersedia" dan "siap".
5. Berlarilah dengan kencang ke ujung lintasan saat terdengar aba-aba "yak".
6. Berusahalah dengan keras agar menjadi yang pertama sampai di garis finis.
7. Pada kegiatan ini yang dinilai adalah ketepatan melakukan teknik start, lari, dan cara melewati garis finis. Waktu tempuh siswa dapat digunakan sebagai nilai tambah pada poin penilaian. Selain itu, dilakukan penilaian melalui pengamatan terhadap aspek kerja sama, toleransi, percaya diri, dan keberanian.

B. Lari Jarak Menengah (*Midlle Distance*)

Nomor lari jarak menengah yang meliputi nomor 800 m dan 1.500 m, sedikit berbeda dengan lari cepat. Namun, pada garis besarnya banyak persamaan. Perbedaan ini terutama terletak pada cara kaki menapak. Lari jarak menengah menapak pada ujung kaki-tumit dan menolak dengan ujung kaki. Sebaliknya, pada lari cepat menapak dengan ujung-ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh tanah. Selain itu, lari jarak menengah dilakukan dengan gerakan-gerakan yang lebih ekonomis, untuk menghemat tenaga.

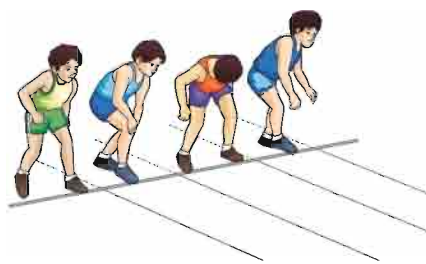
Sumber: *Atletik untuk Sekolah*, Geery A. Carr, RajaGrafindo Persada, 2003

1. Teknik Dasar Lari Jarak Menengah

a. Teknik Dasar Start Berdiri

Start lari jarak menengah yaitu start berdiri. Aba-aba yang digunakan yaitu "bersedia, . . . yak!". Dalam kejuaraan resmi nasional dan internasional, aba-aba yak! menggunakan tembakan pistol.

1) Pada aba-aba "bersedia", berdiri sikap melangkah dengan kaki depan di belakang garis start. Rendahkan kedua lutut, berat badan dibawa ke depan.
2) Pada aba-aba "yak", langkahkan kaki ke depan dengan lutut agak ditekuk.

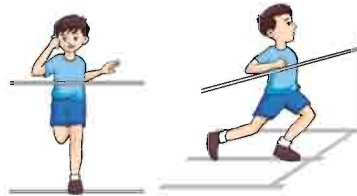
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.6 Gerakan start berdiri

b. Teknik Dasar Lari Jarak Menengah

1) Gerakan lari dilakukan dengan kecepatan penuh.
2) Frekuensi gerakan kaki tidak terlalu cepat.

3) Pendaratan telapak kaki menggunakan sisi luar kaki bagian tengah diteruskan pada ujung telapak kaki.
4) Kecondongan badan saat lari lebih kurang 10°.
5) Kedua tangan diayun relaks di atas pinggang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.7 Gerakan lari jarak menengah

c. Teknik Dasar Finis

Untuk nomor lari jarak menengah ini teknik finis yang digunakan adalah dengan cara lari terus tanpa mengubah sikap lari hingga melewati garis finis.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.8 Gerakan saat memasuki finis

2. Bentuk-Bentuk Latihan Lari Jarak Menengah

a. Lari jarak menengah 800 m

1) Berlari menempuh jarak 1.200 m sampai dengan 2.000 m dengan kecepatan lebih lambat dari kecepatan lari 800 m. Latihan ini untuk meningkatkan daya tahan, menguatkan otot-otot, dan menguatkan organ tubuh lainnya.
2) Berlari menempuh jarak 1.200 m, 1.600 m, atau 2.000 m dengan kecepatan lebih kurang setengah kecepatan lari 800 m. Latihan ini untuk menyesuaikan diri pada lapangan, memantapkan gaya dan irama lari, serta menyelaraskan pernapasan dengan gerakan kaki dan tangan.
3) Berlari dengan jarak 1.000 m sampai 1.200 m dengan kecepatan lebih kurang tiga perempat dari kecepatan lari 800 m dan dilakukan dua kali seminggu. Latihan ini untuk memelihara stamina tubuh.
4) Berlari jarak pendek 100 m sampai 400 m dengan kecepatan *sprint*. Latihan ini untuk meningkatkan kecepatan.

b. Lari jarak menengah 1.500 m

1) Berlari menempuh jarak 2.000 m sampai 3.000 m dengan kecepatan lebih lambat dari kecepatan lari 1.500 m. Latihan ini untuk meningkatkan daya tahan, menguatkan otot-otot, dan menguatkan organ lainnya.
2) Berlari menempuh jarak 2.000 m, 2.400 m atau 3.000 m dengan kecepatan setengah dari kecepatan lari 1.500 m. Latihan ini untuk menyesuaikan diri dengan lapangan, memantapkan gaya dan irama lari, serta menyelaraskan pernapasan dengan gerakan kaki dan tangan.

3) Berlari menempuh jarak 2.000 m sampai 2.400 m dengan kecepatan tiga perempat dari kecepatan lari 1.500 m dan dilakukan dua kali seminggu. Latihan ini untuk memelihara stamina tubuh.
4) Berlari jarak pendek 100 m sampai 400 m dengan kecepatan *sprint*. Latihan ini untuk meningkatkan kecepatan.

Untuk mendapatkan hasil maksimal dalam lari jarak menengah, perlu memerhatikan beberapa hal berikut ini.

1. Larilah di sisi yang paling dalam dari lintasan.
2. Secepat mungkin mengambil posisi sebagai pelari terdepan atau mengikuti pelari terdepan.
3. Jika ingin melampaui lawan, lakukanlah secepatnya. Sebaiknya dilakukan pada lintasan lurus, jangan di tikungan.
4. Usahakan agar kecepatan lari tetap mulai dari start sampai kurang 200 m dan finis, mulai dari sini untuk mengejar atau meninggalkan lawan, dan melakukan lari cepat kira-kira 50 m menjelang finis.
5. Jika di depan dan samping tertutup lawan, perlambat sedikit kemudian pada lintasan lurus berusaha secepat mungkin melampaui lawan sampai lebih kurang 5 m di depannya. Selanjutnya, lari dengan kecepatan penuh sampai sekurang-kurangnya 5 m sesudah garis finis, lebih-lebih jika terjadi beberapa pelari hampir bersamaan mencapai garis finis.

Ayo, Lakukan!

Kegiatan berikut ini untuk menguji kemampuan siswa dalam lari jarak menengah 1.200 m. Siswa dibagi dalam beberapa kelompok dengan setiap kelompok terdiri atas 10 siswa. Usahakan agar setiap anggota kelompok memiliki kemampuan lari yang seimbang.

Langkah kegiatan

1. Siapkan lintasan lari sepanjang 1.200 m, bisa menggunakan lapangan atau cukup di lingkungan sekolah. Berilah tanda bendera kecil untuk garis start dan garis finis.
2. Lakukan lomba lari jarak menengah 1.200 m dengan posisi start berdiri untuk tiap kelompok.
3. Bersiaplah dengan berdiri di garis start dan tunggu aba-aba.
4. Lakukan awalan start berdiri saat terdengar aba-aba "bersedia".
5. Berlarilah dengan kencang ke ujung lintasan saat terdengar aba-aba "yak".
6. Berusahalah dengan keras agar menjadi yang pertama sampai di garis finis. Pertahankan irama lari sebelum mencapai garis finis.
7. Pada kegiatan ini yang dinilai adalah ketepatan melakukan teknik start berdiri, lari, dan cara melewati garis finis. Waktu tempuh siswa dapat digunakan sebagai nilai tambah pada poin penilaian. Selain itu, dilakukan penilaian melalui pengamatan terhadap aspek kerja sama, toleransi, percaya diri, dan keberanian.

C. Lempar Lembing (*Javelin Throw*)

Lembing adalah benda yang berbentuk tombak dengan mata lembing lancip. Pada bagian tengah terdapat lilitan tali sebagai tempat pegangan. Lempar lembing menjadi salah satu cabang atletik yang biasa dipertandingkan dalam kejuaraan resmi. Untuk dapat menguasai permainan ini diperlukan pengetahuan teknik dasar yang meliputi cara memegang lembing, cara membawa lembing, teknik awalan, sikap badan saat melempar, cara melepaskan lembing, dan gerak akhir. Tahapan tersebut harus dilatih dengan baik dan benar sehingga hasil lemparan bisa maksimal.

1. Teknik Dasar Lempar Lembing

a. Cara Memegang Lembing

Cara memegang lembing tergantung pada tiap-tiap atlet yang melakukannya. Secara umum ada tiga macam cara memegang lembing. Cara tersebut adalah sebagai berikut.

1) Cara Amerika

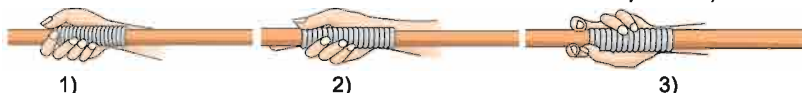
Lembing dipegang pada bagian belakang lilitan tali dengan jari telunjuk dan ibu jari. Ketiga jari yang lain melingkar di sekitarnya. Posisi lembing tepat berada di tengah-tengah telapak tangan. Letak kekuatan teknik ini berada pada jari telunjuk dan ibu jari.

2) Cara Finlandia

Lembing dipegang pada belakang lilitan tali dengan jari tengah dan ibu jari. Sementara itu, jari telunjuk menempel pada lembing dalam sikap sewajarnya. Kedua jari yang lain (jari manis dan kelingking) berada di atas lilitan. Posisi lembing tepat berada pada garis tengah telapak tangan. Letak kekuatan teknik ini berada pada jari tengah dan ibu jari.

3) Cara Tang

Lembing dipegang dengan cara dijepit oleh jari telunjuk dan jari tengah di belakang lilitan. Sementara itu, ibu jari, jari manis, dan jari kelingking memperkuat pada lilitan bagian depan. Posisi lembing berada tepat di tengah telapak tangan. Letak kekuatan teknik ini berada pada jari telunjuk dan jari tengah.

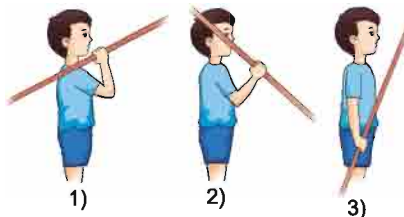
Sumber: *Atletik*, Khomsin, UNNES Press, 2005

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.9 Memegang lembing

b. Cara Membawa Lembing

Dalam melakukan lemparan lembing perlu mengetahui cara membawa lembing. Hal ini karena teknik membawa lembing akan berpengaruh sekali pada hasil lemparan. Cara membawa lembing yang benar sebagai berikut.

1) Lembing dibawa di atas bahu dengan mata lembing mengarah serong ke atas. Cara ini digunakan oleh pelempar dengan gaya jingkat.
2) Lembing dibawa di muka bahu dengan mata lembing mengarah serong ke bawah. Cara ini digunakan oleh seorang pelempar dengan awalan langkah silang.
3) Lembing dibawa di bawah lengan kanan yang lurus ke bawah memegang lembing. Mata lembing mengarah serong ke atas, dan ekor lembing dekat dengan tanah.

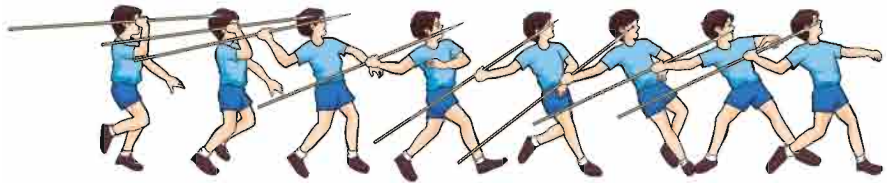
Sumber: *Belajar dan Berlatih Atletik*, Jess Jarver, Pionir Jaya, 2005

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 3.10 Cara membawa lembing

c. Teknik Awalan

Jarak awalan untuk melempar adalah minimal 30 m dan maksimal 36,5 m. Sebelum melakukan lemparan, sebaiknya pelempar membuat tanda. Tanda pertama untuk tempat memulai awalan. Tanda kedua untuk batas sesaat sebelum melempar. Tanda kedua biasanya 2 m sebelum melempar. Cara melakukan awalan sebagai berikut.

1) Larilah dari batas pertama secepat-cepatnya sambil membawa lembing sesuai dengan caranya sendiri.
2) Ketika kaki kanan menginjak batas kedua berjingkatlah satu langkah dan tariklah tangan kanan lurus ke belakang. Setelah kaki kanan berjingkat,

langkahkan kaki kiri ke depan, dan gerakkan badan ke belakang. Saat kaki kiri mendarat, bengkokkan lutut kaki kanan sehingga berat badan bertumpu pada kaki tersebut.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.11 Gerakan awalan lempar lembing

d. Sikap Badan Saat Melempar

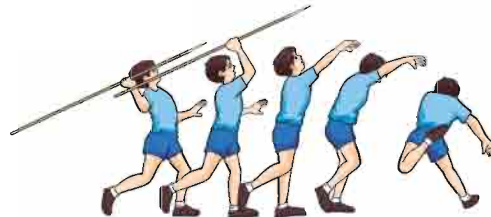
Sikap badan sesaat sebelum melempar sebagai berikut.

1) Badan berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka.
2) Lutut kaki depan ditekuk ke depan samping badan serta kaki belakang mengarah ke depan lurus dan lemas.
3) Badan condong ke belakang, pandangan ke arah lemparan.
4) Tangan kanan yang memegang lembing lurus ke belakang.
5) Mata lembing serong ke depan atas.
6) Sudut yang dibentuk oleh lembing jika diukur dari tanah lebih kurang 40°.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.12 Sikap badan saat melempar

e. Cara Melepaskan Lembing

Pada saat gerakan puncak setelah melewati awalan dan dengan konsentrasi tinggi, lembing siap untuk dilepaskan. Cara melakukannya sebagai berikut.

1) Bagian kaki depan mendarat dengan ujung kaki ke arah lemparan, kaki belakang diputar dan digerakkan ke atas depan.
2) Panggul diputar dan badan ditegakkan, serta dengan cepat lembing dilemparkan sekuat-kuatnya ke depan atas.
3) Lembing dilepaskan saat tangan yang memegang lembing dalam posisi lurus ke depan.
4) Setelah lembing lepas, kaki yang dipergunakan untuk menolak menggantikan kaki yang lain.
5) Pandangan ke depan arah lemparan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.13 Cara melepaskan lembing

f. Gerakan Akhir

Gerakan akhir adalah gerakan ikutan setelah melempar lembing. Gerakan ini berguna untuk membantu menambah kekuatan melempar dan menjaga keseimbangan badan agar tidak jatuh ke depan.

Hal-hal yang harus dihindari dalam lempar lembing sebagai berikut.

a. Memegang lembing dengan tangan tegang.
b. Saat langkah terakhir melompat tinggi ke atas.
c. Melakukan dua langkah jingkat.
d. Memaksa bahu selalu menghadap ke depan.
e. Pinggang bungkuk sehingga badan bengkok dan menempatkan di luar garis lemparan.
f. Kaki depan terlalu jauh ke samping kiri.
g. Melempar melingkari sisi kanan dari badan.

2. Latihan Teknik Dasar Lempar Lembing

a. Model 1: Latihan melempar bola besar sambil berdiri.

Caranya sebagai berikut.

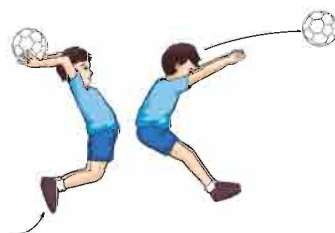
1) Siapkan sebuah bola besar dan peganglah dengan kedua tangan di atas kepala sambil berdiri.
2) Lemparkan bola tersebut ke depan sejauh-jauhnya.
3) Sesaat sebelum melempar, gerakkan salah satu kaki ke depan dan tarik kedua tangan ke arah belakang. Hal ini untuk menambah daya dorong saat melempar.
4) Latihan ini dapat dilakukan sendiri atau berpasangan. Apabila berpasangan, kedua anak harus berdiri berhadapan sejauh 15–20 meter.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.14 Latihan teknik dasar lempar lembing model 1

b. Model 2: Latihan melempar bola besar sambil melompat

Caranya sebagai berikut.

1) Siapkan sebuah bola besar dan peganglah dengan kedua tangan di atas kepala sambil berdiri.
2) Lemparkan bola tersebut ke depan sejauh-jauhnya sambil melompat dengan dua kaki.
3) Sesaat sebelum melempar, lentingkan tubuh sehingga membentuk seperti busur panah. Lepaskan bola ketika tangan sudah berada di depan. Posisi kedua kaki juga di depan sehingga membentuk seperti busur panah terbalik.
4) Latihan ini dapat dilakukan sendiri atau berpasangan. Apabila berpasangan, kedua anak harus berdiri berhadapan sejauh 15–20 meter.

Sumber: *Atletik untuk Sekolah*, Geery A. Carr, RajaGrafindo Persada, 2003

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 3.15 Latihan teknik dasar lempar lembing model 2

Ayo, Lakukan!

Kegiatan berikut ini untuk menguji kemampuan siswa dalam melakukan lempar lembing dengan awalan langkah jingkat.

Langkah kegiatan

1. Siapkan lapangan lempar dan lembing yang akan dipakai.
2. Setiap anak melakukan lemparan sebanyak tiga kali dengan pegangan yang sesuai.
3. Ukur dan catatlah hasil lemparan yang dicapai.

4. Lakukan kegiatan ini dengan sepenuh hati, disiplin, dan konsentrasi tinggi. Berhati-hatilah karena arah lemparan kadang tidak sesuai atau jatuh keluar daerah lemparan sehingga sangat berbahaya. Untuk itu, bebaskan daerah lemparan dari keberadaan orang.
6. Pada kegiatan ini yang dinilai adalah ketepatan melakukan teknik dasar lempar lembing awalan langkah jingkat meliputi cara memegang, cara membawa lembing, cara awalan, sikap badan saat melempar, cara melepaskan lembing, sikap akhir badan, dan hasil lemparan yang dicapai. Selain itu, aspek kerja sama, percaya diri, keberanian, dan toleransi dinilai melalui pengamatan.

Rangkuman

1. Lari jarak pendek berbeda dengan lari jarak menengah. Perbedaan tersebut terletak pada jarak tempuh, posisi start, dan aba-abanya.
2. Jarak tempuh lari pendek berkisar dari 50 sampai 400 m, sedangkan lari menengah berkisar dari 800 sampai 3.000 m.
3. Pada lari jarak pendek, start dilakukan dengan start jongkok dan aba-abanya meliputi "bersedia", "siap", dan "yak". Sebaliknya, pada lari jarak menengah, dilakukan dengan start berdiri dan aba-abanya meliputi "bersedia" dan "yak".
4. Aspek lari menjadi unsur penting dalam olahraga lempar lembing. Kecepatan lari saat membawa lembing akan menghasilkan daya dorong yang besar sebelum melakukan lemparan. Dipadu dengan penguasaan teknik dasar melempar yang benar, lemparan yang dihasilkan akan maksimal.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Awal dari gerakan lari dalam suatu perlombaan adalah . . . .
   a. start
   b. finis
   c. berlari
   d. jongkok
2. Teknik memasuki finis yang paling banyak digunakan adalah . . . .
   a. lari lurus tanpa mengubah sikap lari
   b. setelah menyentuh garis finis langsung berhenti
   c. tangan berusaha menggapai pita
   d. tengok kanan kiri lihat pelari lain
3. Start yang digunakan dalam nomor lari jarak pendek adalah . . . .
   a. jongkok
   b. berdiri
   c. melayang
   d. jongkok pendek
4. Nomor lari jarak menengah yang dipertandingkan adalah . . . .
   a. 400 m dan 800 m
   b. 800 m dan 1.500 m
   c. 1.500 m dan 5.000
   d. 400 m, 800 m, dan 1.500 m
5. Nomor lari jarak menengah meng-gunakan start . . . .
   a. jongkok
   b. berdiri
   c. melayang
   d. jongkok pendek
6. Kecondongan badan pada lari jarak menengah adalah lebih kurang . . . derajat.
   a. 10
   b. 20
   c. 30
   d. 40

7. Jika ingin memelihara stamina untuk nomor lari 1.500 m dengan cara . . . .
   a. latihan lari menempuh jarak 800 m
   b. latihan lari menempuh jarak 1.500 m
   c. latihan lari menempuh jarak 2.000–2.400 m
   d. latihan lari menempuh jarak 400 m
8. Pada saat melatih stamina nomor 800 m, dengan latihan lari menempuh jarak 1.200 m sampai 2.000 m dengan kecepatan . . . .
   a. *sprint*
   b. sedang
   c. lebih cepat dari kecepatan 800 m
   d. lebih lambat dari kecepatan 800 m
9. Strategi yang benar pada lari jarak menengah, yaitu . . . .
   a. berlari dengan kencang dari awal start sampai finis
   b. berlari pada sisi dalam lintasan
   c. melewati pelari yang berada di depan saat di tikungan
   d. memperlambat lari untuk menghalangi lawan
10. Organisasi atletik seluruh Indonesia disebut . . . .
    a. PSSI c. PASI
    b. PBSI d. IAAF
11. Lembing dipegang dengan cara dijepit oleh telunjuk dan jari tengah. Sementara itu, ibu jari, jari manis dan kelingking memperkuat pada lilitan. Cara tersebut adalah teknik memegang lembing cara . . . .
    a. Amerika c. Tang
    b. Finlandia d. campuran
12. Cara membawa lembing yang biasa dilakukan oleh pelempar adalah . . . .
    a. dibawa di atas bahu, mata lembing serong ke atas
    b. dibawa di bawah bahu, mata lembing serong ke atas
    c. dibawa di atas bahu, mata lembing serong ke bawah
    d. dibawa di bawah bahu, mata lembing serong ke bawah
13. Pada saat dilemparkan, mata lembing mengarah ke . . . .
    a. depan lurus c. atas
    b. depan atas d. bawah
14. Sikap tubuh ketika melemparkan lembing yaitu . . . .
    a. berdiri tegak
    b. badan dibungkukkan
    c. badan dicondongkan ke belakang
    d. badan dicondongkan ke depan
15. Hal yang perlu diperhatikan saat melakukan lempar lembing adalah . . . .
    a. membengkokkan badan
    b. memaksa bahu menghadap ke depan
    c. keadaan tangan relaks
    d. melakukan dua langkah jingkat

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan teknik melakukan start jongkok pada aba-aba siap!
2. Jelaskan teknik memasuki garis finis dalam lari jarak pendek!
3. Jelaskan cara melatih kecepatan pada nomor lari 1.500 m!
4. Jelaskan tentang cara memegang lembing!
5. Bagaimana sikap badan saat akan melempar pada olahraga lempar lembing?

Bab IV Aktivitas Permainan dan Olahraga: Bela Diri Pencak Silat 1

Sumber: *http:// upload.wikimedia.org,* diunduh tanggal 2 Januari 2009

Hup . . . ciat . . . ciiaat . . . ciaaattt . . . .

Pada gambar di atas tampak pesilat tradisional sedang memperagakan jurus-jurusnya. Dengan kuda-kuda yang kukuh dan mantap para pesilat bergerak ke segala arah. Tidak lupa tangan dan kaki memperagakan teknik-teknik dasar pencak silat dengan indah. Gerakan tersebut semakin cepat dan gesit seiring tetabuhan yang mengiringi. Sebuah sajian seni bela diri Indonesia yang indah dan memesona.

Mungkin kamu pernah melihat pertunjukan seni bela diri di atas. Seni bela diri pencak silat memang berasal dari Indonesia. Setiap daerah memiliki seni pencak silat yang berbeda dan masing-masing mempunyai ciri khas yang unik dan menarik. Sebagai generasi penerus kamu harus bisa melestarikan salah satu budaya bangsa Indonesia tersebut. Ayo, kita pelajari bersama pencak silat sebagai wujud mencintai tanah air Indonesia.

Kata Kunci

Bela diri, pencak silat, kuda-kuda, langkah, serangan tangan, dan belaan.

A. Pengertian dan Tujuan Olahraga Pencak Silat

Pencak silat berasal dari kata "pencak" dan "silat". Pencak artinya gerak untuk mempertahankan diri dengan kepandaian seperti menangkis dan mengelak, sedangkan silat artinya kepandaian berkelahi dengan menggunakan keahlian membela diri. Pencak silat berisi gerakan-gerakan yang mencakup unsur-unsur tersebut. Gerakan-gerakan atau jurus dalam pencak silat dapat dipelajari. Dengan demikian, pencak silat dapat dikatakan sebagai suatu ilmu pengetahuan yang berisi tentang gerak menyerang dan mempertahankan diri.

Pencak silat merupakan gerak permainan asli rakyat Indonesia yang dipengaruhi oleh kodrat Tuhan dan budaya daerah yang menjadi ciri khas kepribadian bangsa Indonesia. Dahulu nenek moyang menggunakan pencak silat sebagai alat mempertahankan diri dari serangan musuh. Seiring perkembangan zaman fungsi tersebut terus berkembang.

Secara garis besar tujuan pencak silat sebagai berikut.

1. Untuk mempertahankan diri dari serangan lawan.
2. Untuk melatih pengendalian diri.
3. Untuk menumbuhkan rasa percaya diri.
4. Untuk melatih otot-otot dalam tubuh agar menjadi kuat.
5. Untuk memupuk rasa persaudaraan.
6. Untuk memupuk tenggang rasa.

Sumber: *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, R. Kotot Slamet Hariyadi, Dian Rakyat, 2003

Begitu pesatnya perkembangan olahraga pencak silat ini tercermin dari banyaknya peminat. Peminat bukan hanya orang-orang Indonesia saja, tetapi sudah merambah keluar negeri. Beberapa negara Asia dan Eropa telah memiliki perkumpulan pencak silat yang menginduk pada perkumpulan pencak silat di Indonesia.

B. Teknik Dasar Pencak Silat

Teknik dasar dalam olahraga pencak silat terdiri atas berbagai gerakan. Dalam materi berikut ini akan dibahas mengenai sikap kuda-kuda, pola langkah kaki, serangan tangan, dan belaan dengan tangan. Teknik dasar ini merupakan standar dari IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) yang ditetapkan secara nasional.

1. Kuda-Kuda

Istilah kuda-kuda sangat akrab digunakan dalam bela diri pencak silat. Posisi ini digambarkan seperti orang yang sedang naik kuda. Kuda-kuda merupakan posisi dasar dalam melakukan teknik pencak silat selanjutnya. Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendorong sikap pasangan pencak silat. Kuda-kuda digunakan juga sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki.

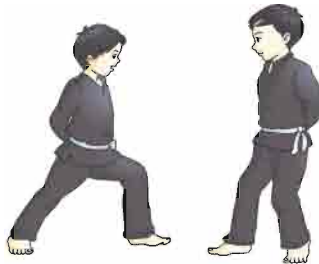
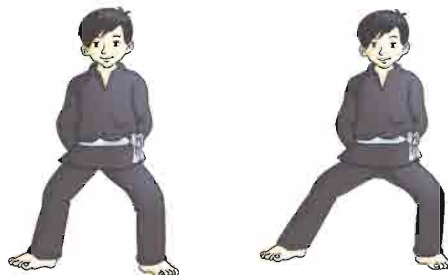
Ditinjau dari segi bobotnya, kuda-kuda dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis yaitu:

a. *Kuda-kuda ringan*, yaitu sikap kuda-kuda dengan salah satu atau kedua kaki menopang sebagian berat badan dan cenderung bersifat aktif.
b. *Kuda-kuda sedang*, yaitu sikap kuda-kuda dengan dua kaki menopang sebagian berat badan, bisa bersifat aktif maupun pasif.
c. *Kuda-kuda berat,* yaitu sikap kuda-kuda yang salah satu atau kedua kaki menopang seluruh berat badan dan cenderung bersifat pasif.

Sumber: *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, R. Kotot Slamet Hariyadi, Dian Rakyat, 2003

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 4.1 Kuda-kuda ringan, kuda-kuda sedang, dan kuda-kuda berat

Ditinjau dari bentuknya, kuda-kuda dibagi menjadi empat jenis, yaitu kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, dan kuda-kuda samping.

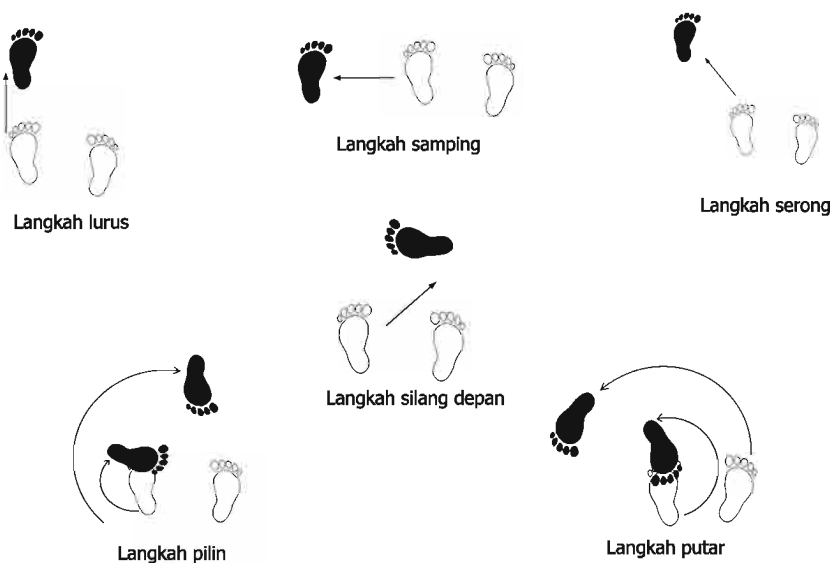
Sumber: *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, R. Kotot Slamet Hariyadi, Dian Rakyat, 2003

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 4.2 Kuda-kuda depan dan kuda-kuda belakang

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 4.3 Gerakan kuda-kuda tengah, dan kuda-kuda samping

2. Pola Langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan perubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan.

Ditinjau dari arah gerak, pola langkah terdiri atas sebagai berikut.

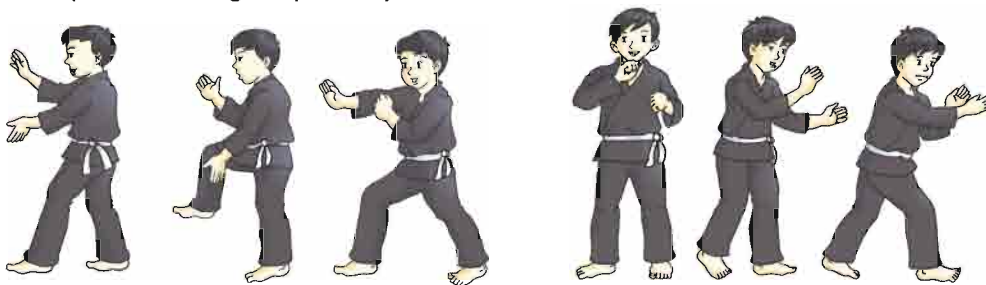
a. *Gerak langkah lurus*, bisa ke depan atau ke belakang, baik dengan kaki kiri atau kanan.
b. *Gerak langkah samping*, baik dengan kaki kiri atau kanan.
c. *Gerak langkah serong*, bila ke depan atau ke belakang, baik dengan kaki kiri atau kaki kanan.
d. *Gerak langkah silang depan*, baik dengan kaki kiri atau kanan.
e. *Gerak langkah silang belakang* (pilin), baik ke arah kiri atau kanan.
f. *Gerak langkah putar*, baik ke arah kiri atau kanan.

Sumber: *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, R. Kotot Slamet Hariyadi, Dian Rakyat, 2003

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.4 Pola langkah ditinjau dari arah gerak

Ditinjau dari teknik gerak, pola langkah terdiri atas sebagai berikut.

a. Langkah angkat (termasuk langkah putaran)

b. Langkah geser

c. Langkah sesar

d. Langkah lompat

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.6 Pola langkah ditinjau dari teknik gerak

Pojok Info

10 Perguruan Historis Pendiri IPSI

Dalam sejarah terbentuknya IPSI tidak bisa lepas dari peran aktif perguruan-perguruan silat di tanah air. Ada sepuluh perguruan silat yang membidangi lahirnya IPSI. Perguruan-perguruan silat tersebut yaitu Tapak Suci, KPS Nusantara, Kelatnas Perisai Diri, Phasadja Mataram, Perpi Harimurti, Perisai Putih, Putera Betawi, Persaudaraan Setia Hati, Persaudaraan Setia Hati Terate, dan Persatuan Pencak Seluruh Indonesia (PPSI). Kesepuluh perguruan silat inilah yang menjadi anggota IPSI Pusat. Pada awalnya kesepuluh perguruan silat itu disebut Top Organisasi atau Perguruan Induk, lalu berubah menjadi Perguruan Anggota Khusus. Pada masa kepemimpinan H. Eddie M. Nalapraya nama kelompok 10 perguruan silat anggota IPSI Pusat tersebut diubah menjadi 10 (sepuluh) Perguruan Historis. Di dalam setiap munas IPSI 10 Perguruan Historis selalu menjadi peserta dan memiliki hak suara. Kesepuluh perguruan tersebut bukan hanya sekadar menyusun, tetapi juga melaksanakan program-program IPSI secara konsisten dan berkesinambungan.

Disarikan dari "Sejarah 10 Perguruan Historis IPSI", Mohammad Iqbal Rasyid, 2008

3. Serangan Tangan

Dalam olahraga pencak silat serangan terdiri atas serangan tangan, serangan tungkai, dan serangan kaki. Pembelajaran berikut ini akan membahas serangan dengan tangan. Serangan tangan terdiri atas beberapa bentuk gerakan sebagai berikut.

a. *Pukulan depan*, yaitu serangan yang menggunakan lengan dengan mengepal, lintasannya lurus ke depan, dengan titik sasaran atas tengah dan bawah.

b. *Pukulan samping*, yaitu serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya ke arah samping badan.

c. *Pukulan sangkol*, yaitu pukulan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya dari bawah ke atas dengan kenaannya kepalan tangan terbalik ke sasaran kemaluan, ulu hati, dan dagu.

d. *Pukulan lingkar*, yaitu serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya melingkar luar ke dalam, titik sasarannya rahang dan rusuk, posisi tangan mengepal menghadap ke bawah dengan kenaannya seluruh buku-buku jari.

e. *Tebasan*, yaitu serangan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaannya sisi telapak tangan luar, lintasan dari luar ke dalam atau atas ke bawah, dengan sasaran muka, leher, bahu, dan pinggang.

f. *Tebangan*, yaitu serangan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaannya sisi telapak tangan dalam, lintasannya dari dalam ke luar atau dari luar ke dalam, dengan sasaran leher.

g. *Sangga*, yaitu serangan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaannya pangkal telapak tangan dalam, lintasan dari bawah ke atas, dengan sasaran dagu dan hidung.
h. *Tamparan*, yaitu serangan dengan telapak tangan dalam yang kelima jari tangannya merapat satu dengan lainnya, lintasannya dari luar ke dalam, dengan sasaran telinga.
i. *Kepret*, yaitu serangan dengan telapak tangan luar yang kelima jari tangannya merapat satu dengan lainnya, lintasan dari dalam ke luar atau bawah ke atas, dengan sasaran muka dan kemaluan.
j. *Tusukan*, yaitu serangan dengan menggunakan jari tangan, posisi jari merapat, arahnya lurus ke depan, dengan sasaran mata dan tenggorokan.
k. *Totokan*, yaitu serangan tangan setengah menggenggam yang kenaannya ruas kedua dari buku jari-jari, arahnya lurus ke depan, dengan sasaran mata dan tenggorokan.
l. *Patukan*, yaitu serangan dengan lima jari tangan menguncup (teknisnya sedikit ditarik ke belakang dengan sasaran mata).
m. *Cengkeraman*, yaitu serangan menggunakan kelima jari tangan mencengkeram, lintasan dari luar ke dalam, dengan sasaran muka dan kemaluan.
n. *Gentusan*, yaitu serangan menggunakan sisi lengan bagian dalam dan luar, posisi tangan mengepal, dengan sasaran leher dan pelipis.
o. *Sikuan*, yaitu serangan yang menggunakan siku tangan yang macamnya meliputi siku atas, siku dalam, siku luar, dan siku tusuk.
p. *Dobrakan*, yaitu serangan yang menggunakan kedua telapak tangan dengan sasaran dada.

Sumber: *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, R. Kotot Slamet Hariyadi, Dian Rakyat, 2003

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.7 Macam-macam serangan tangan

4. Belaan dengan Tangkisan

Belaan adalah usaha untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau hindaran. Tangkisan merupakan suatu teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan menggunakan tangan, kaki, dan tubuh. Beberapa jenis tangkisan sebagai berikut.

a. *Tangkisan tepis*, yaitu tangkisan yang menggunakan satu atau kedua telapak tangan terbuka dengan kenaannya pada telapak tangan dalam, arah gerakan dari dalam ke luar dan atas ke bawah.
b. *Tangkisan gedik*, yaitu tangkisan yang menggunakan satu lengan dengan tangan mengepal yang kenaannya pada lengan bawah dalam dengan lintasan dari atas ke bawah.
c. *Tangkisan kelit*, yaitu tangkisan yang menggunakan satu lengan dengan telapak tangan terbuka yang kenaannya pada telapak tangan luar dan arah gerakan dari dalam ke luar atau sebaliknya.
d. *Tangkisan siku*, yaitu tangkisan yang menggunakan siku dengan lintasan dari luar ke dalam.
e. *Tangkisan jepit atas*, yaitu tangkisan yang menggunakan kedua lengan yang menyilang dengan kenaannya pada sudut persilangan lengan, arahnya dari atas ke bawah dan sebaliknya.
f. *Tangkisan potong*, yaitu tangkisan yang menggunakan satu tangan dan lengan digerakkan ke samping bawah seperti gerakan memotong dengan kenaannya pada lengan bawah luar, dengan posisi tangan terbuka.
g. *Tangkisan sangga*, yaitu tangkisan menggunakan satu lengan yang membentuk siku-siku dengan kenaannya pada lengan bawah luar dan gerakannya dari bawah ke atas, dengan posisi tangan mengepal.
h. *Tangkisan galang*, yaitu tangkisan menggunakan lengan bawah dalam yang tegak lurus dengan tangan mengepal yang digerakkan ke samping dari luar ke dalam atau dari dalam ke luar.
i. *Tangkisan kepruk*, yaitu tangkisan yang menggunakan kedua tangan mengepal dan lengan berbentuk siku-siku yang digerakkan ke bawah dengan kenaannya pada punggung kepalan tangan.
j. *Tangkisan kibas*, yaitu tangkisan menggunakan kaki dan tungkai yang dikibaskan ke atas dari samping dengan kenaannya pada telapak kaki.
k. *Tangkisan lutut*, yaitu tangkisan menggunakan gerakan lutut setinggi pinggang dengan lintasan dalam dan luar.

Sumber: *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, R. Kotot Slamet Hariyadi, Dian Rakyat, 2003

Sumber: *Dokumen Penerbit*

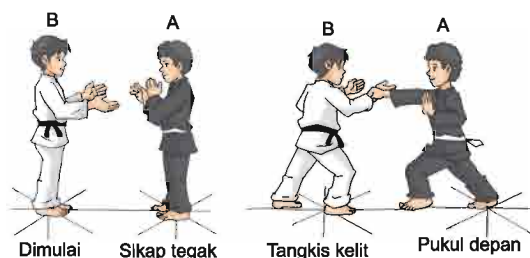
Gambar 4.8 Macam-macam gerakan belaan dengan tangkisan

C. Kombinasi Tangkis Serang

Setelah menguasai teknik dasar, latihan bisa ditingkatkan dengan mengombinasikan gerakan. Kombinasi bisa dilakukan dengan merangkai beberapa gerakan. Salah satu dengan melatih kombinasi tangkis serang. Teknik ini untuk meredam serangan lawan dan melakukan serangan balik. Bentuk latihan dilakukan secara berpasangan. Berikut beberapa contoh kombinasi tangkis serang yang dapat dilakukan.

1. Kombinasi Tangkis Serang 1

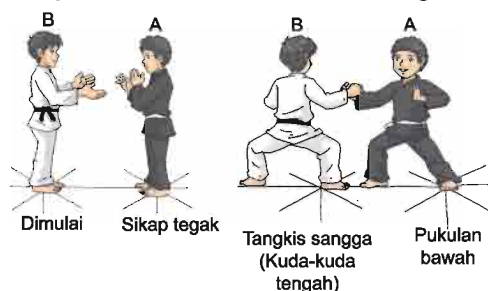
Kombinasi ini tersusun atas pukulan depan dan tangkisan kelit. Cara melakukannya:

a. Lakukan sikap awal dengan berdiri saling berhadapan.
b. Anak A melakukan pukulan depan ke arah anak B.
c. Anak B melakukan tangkisan kelit.
d. Kembali ke sikap awal dan lakukan secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.9 Kombinasi tangkis serang 1

2. Kombinasi Tangkis Serang 2

Kombinasi ini tersusun atas pukulan bawah (sangkol) dan tangkisan sangga. Cara melakukannya:

a. Lakukan sikap awal dengan berdiri saling berhadapan.
b. Anak A melakukan pukulan bawah (sangkol) ke arah anak B.
c. Anak B melakukan tangkisan sangga.
d. Kembali ke sikap awal dan lakukan secara bergantian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 4.10 kombinasi tangkis serang 2

Ayo, Lakukan!

Kegiatan berikut untuk mengetahui keterampilan teknik-teknik dasar pencak silat yang dikuasai siswa, meliputi serangan tangan dan belaan dengan tangkisan.

Langkah kegiatan:

1. Lakukan pemanasan bersama-sama secukupnya agar tubuh siap untuk melakukan kegiatan berikutnya. Selanjutnya, buatlah barisan berjajar ke samping.
2. Siswa secara individu atau kelompok melakukan berbagai sikap kuda-kuda sesuai instruksi (aba-aba) dari guru.
3. Siswa secara individu atau kelompok melakukan berbagai gerakan langkah kaki sesuai instruksi (aba-aba) dari guru.
4. Siswa secara individu atau kelompok melakukan berbagai teknik serangan tangan sesuai instruksi (aba-aba) dari guru.
5. Siswa secara individu atau kelompok melakukan berbagai teknik tangkisan sesuai instruksi (aba-aba) dari guru.
6. Siswa secara individu atau kelompok melakukan kombinasi gerakan serang tangkis sesuai instruksi (aba-aba) dari guru.
7. Lakukan semua gerakan dengan benar, tangkas, gesit, disiplin, dan percaya diri. Apabila ada teman yang kurang menguasai gerakan, ajarilah dengan senang hati.
8. Guru memberikan penilaian dengan memerhatikan kemampuan siswa melakukan teknik dasar gerakan yang benar. Untuk melihat sikap dan perilaku siswa, dilakukan penilaian melalui pengamatan terhadap aspek keberanian, kejujuran, menghormati lawan, dan percaya diri.

Rangkuman

1. Pencak silat adalah cabang olahraga yang mempertandingkan dua pesilat di atas gelanggang untuk meraih kemenangan.
2. Kuda-kuda merupakan sikap dasar sebelum melakukan berbagai gerakan pencak silat lainnya. Sikap kuda-kuda yang mantap dan kukuh sangat mendukung gerakan selanjutnya.
3. Pola gerak langkah kaki yang tepat akan memberikan posisi yang menguntungkan bagi pesilat. Pesilat dapat bergerak ke mana saja sesuai tujuan dan gerakan yang akan dilakukan selanjutnya, seperti melakukan serangan tangan atau gerakan tangkisan.

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Di bawah ini yang merupakan sifat-sifat pencak silat adalah . . . .
   a. bersifat keras dan kaku
   b. bergerak lambat
   c. banyak suara
   d. langkah ringan di segala penjuru
2. Pada perkembangannya pencak silat bertujuan untuk . . . .
   a. mematikan lawan
   b. melatih pengendalian diri
   c. memicu kerusuhan
   d. memancing emosi
3. Ciri-ciri khusus dalam pencak silat adalah . . . .
   a. pernapasan yang wajar
   b. memanfaatkan kelalaian lawan
   c. menggunakan tenaga sendiri
   d. sikap tenang dan relaks
4. Teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis disebut . . . .
   a. serangan
   b. sempok
   c. kuda-kuda
   d. tendangan
5. Ditinjau dari bobotnya yang bukan merupakan kuda-kuda adalah kuda-kuda . . . .
   a. ringan
   b. sedang
   c. berat
   d. depan
6. Teknik gerak kaki dalam pemindahan dan perubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan disebut . . . .
   a. pola langkah
   b. kuda-kuda
   c. tendangan
   d. hindaran
7. Serangan menggunakan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaan sisi luar telapak tangan dari luar ke dalam atau atas ke bawah dengan sasaran muka, leher, dan bahu disebut . . . .
   a. totokan c. patokan
   b. tusukan d. tebasan
8. Usaha untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau hindaran disebut . . . .
   a. pukulan
   b. serangan
   c. pola langkah
   d. belaan
9. Tangkisan yang menggunakan gerakan lutut setinggi pinggang dengan lintasan dalam dan luar disebut tangkisan . . . .
   a. kepruk c. kibas
   b. lutut d. sangga
10. Tangkisan gedik dilakukan dengan menggunakan . . . .
   a. kedua telapak tangan terbuka
   b. satu lengan dengan tangan mengepal
   c. satu lengan dengan telapak tangan terbuka
   d. kedua lengan yang menghilang

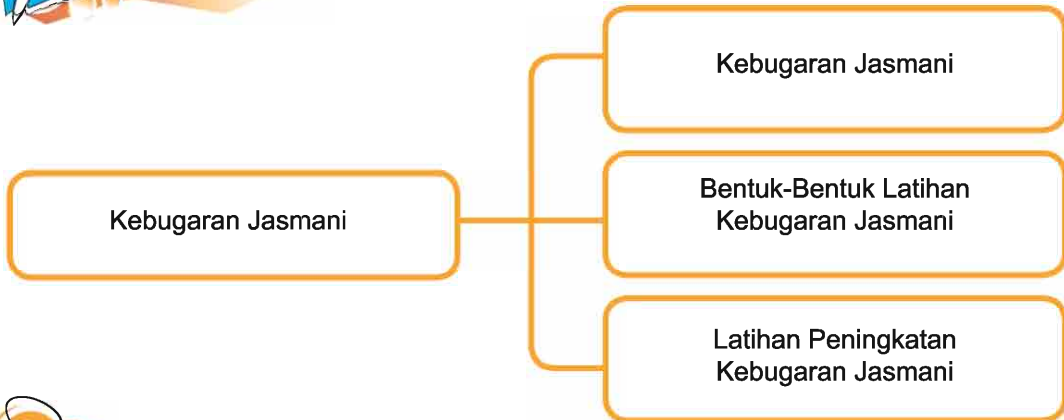
B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan kuda-kuda!
2. Jelaskan pola langkah dalam pencak silat!
3. Sebutkan empat teknik serangan dengan menggunakan tangan!
4. Sebutkan lima dari sepuluh perguruan pencak silat pendiri IPSI!
5. Bagaimana cara melakukan tangkisan kepruk dan tangkisan sangga?

Bab V Aktivitas Pengembangan: Kebugaran Jasmani 1

Sumber: *http://asaderz.co.ccasaderz/co.cc,* diunduh tanggal 8 Juni 2009

Lari pagi, sebuah kegiatan olahraga yang banyak dipilih masyarakat untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Sesuai namanya, jenis lari ini dilakukan oleh masyarakat pada pagi hari, antara pukul 6 sampai 8 pagi. Setiap hari libur, terutama hari Minggu, stadion atau alun-alun kota menjadi tujuan utama untuk melakukan olahraga ini. Masyarakat dari berbagai golongan berlari mengelilingi alun-alun atau stadion. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua berbaur hanya untuk mengeluarkan keringat dari tubuhnya.

Mengapa semua orang mengorbankan waktunya pada pagi hari hanya untuk berlari pagi? Apa manfaatnya bagi tubuh? Ooo . . . jangan salah. Olahraga lari pagi bukan kegiatan yang sia-sia. Inilah salah satu cara untuk mendapatkan kebugaran tubuh dengan mudah dan murah. Kebugaran tubuh dapat juga diperoleh dengan melakukan latihan berbagai jenis olahraga lainnya. Apa saja jenis-jenis olahraga tersebut? Pelajarilah materi berikut ini, kamu akan mengetahui dan dapat mempraktikkan latihan-latihan olahraga untuk mendapatkan tubuh bugar dengan sistem sirkuit.

Kata Kunci

Kebugaran jasmani, kekuatan, daya tahan, *interval training*, dan *circuit training*.

A. Kebugaran Jasmani

Pada dasarnya semua manusia sangat menginginkan tingkat kesegaran (kebugaran) jasmaninya tinggi sehingga mampu melakukan pekerjaan dengan efektif dan efisien. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Yang dimaksud dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti yaitu setelah selesai beraktivitas orang tersebut masih mempunyai semangat dan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lainnya.

Kebugaran tubuh dapat digolongkan menjadi tiga, yaitu:

1. *Kebugaran statis*, yaitu keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat, biasa disebut sehat.
2. *Kebugaran dinamis*, yaitu kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, seperti berjalan, berlari, melompat, dan mengangkat.
3. *Kebugaran motoris*, yaitu kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang memiliki keterampilan khusus. Misalnya seorang pelari dituntut memiliki keterampilan teknik berlari yang benar agar jadi juara.

Sumber: *Pedoman Praktis: Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan,* Djoko Pekik Irjanto, Andi, 2004

Kurangnya daya tahan, kelentukan persediaan, kekuatan otot, dan kelincahan tubuh disebabkan program latihan kondisi fisik yang tidak pas. Kesimpulannya bahwa latihan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang supaya mencapai hasil yang maksimal. Program latihan kondisi fisik yang dilakukan berulang-ulang dengan cermat. Semakin meningkatkan beban latihan, memungkinkan meningkatnya kesegaran jasmani.

Berkenaan pembinaan kondisi fisik untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kamu perlu mengenal unsur-unsur kesegaran jasmani antara lain kekuatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, daya ledak, kelenturan, jogging, serta aerobik. Namun, sebelum kamu melakukan latihan dengan cara tersebut, kamu perlu melatih kekuatan, kecepatan, dan daya tahan tubuh.

B. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Pada latihan kebugaran berikut ini akan menitikberatkan pada aspek kekuatan dan daya tahan, terutama tubuh bagian atas dan bawah.

1. Latihan Peningkatan Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menahan beban, artinya adalah energi untuk melawan suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Dari beberapa bentuk latihan yang paling berhasil adalah latihan tahanan, yaitu latihan yang dilakukan dengan mengangkat dan menarik suatu beban. Beban dapat berupa berat beban sendiri atau beban lain. Beban harus ditambah sedikit demi sedikit agar perkembangan otot berjalan dengan baik. Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan cara seperti berikut.

a. Latihan Kontraksi Isotonik

Latihan kontraksi isotonik adalah bentuk latihan yang menggunakan beban untuk melawan gerakan anggota tubuh (otot) sehingga otot akan berubah.

b. Latihan Kekuatan Isotonik

Latihan kekuatan isotonik dapat dilakukan, seperti mendorong tembok dengan menggunakan kedua tangan yang lurus. Latihan ini untuk melatih kekuatan otot dada dan lengan bagian atas. Dapat juga dengan mengaitkan kedua jari kemudian ditarik ke arah yang berlawanan. Latihan ini melatih kekuatan otot lengan atas dan lengan bawah.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 5.1 Mendorong tembok dan menarik kedua tangan

c. Latihan Kekuatan Isometrik

Latihan kekuatan isometrik adalah latihan kekuatan di mana otot tidak melakukan gerakan memanjang atau memendek. Oleh sebab itu, tidak akan tampak suatu gerakan yang nyata. Beban yang digunakan dalam latihan ini adalah suatu bentuk yang diam dan berat. Bentuk-bentuk latihan kekuatan, isometrik antara lain sebagai berikut.

1) *Push up*, bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan atas dan dada. Beban yang digunakan adalah berat badan. Apabila *push up* telah dilakukan lebih dari 12 kali berturut-turut tanpa mengalami kelelahan harus ditambah dengan benda lain di luar berat badan.
2) *Squat jump*, bertujuan untuk melatih kekuatan otot tungkai atas. Beban yang digunakan adalah berat badan. Apabila *squat jump* telah dilakukan lebih dari 12 kali berturut-turut tanpa mengalami kelelahan, harus ditambah dengan bobot dari luar tubuh.
3) *Sit up*, bertujuan untuk melatih kekuatan otot perut. *Sit up* dapat menggunakan beban atau tidak sama sekali, tetapi tempat *sit up* dirubah sedemikian rupa sehingga posisi kepala lebih rendah dari kaki.
4) *Back up,* bertujuan untuk melatih otot punggung. Beban yang digunakan adalah berat tubuh.

5) *Weight training,* adalah bentuk latihan menggunakan beban yang diatur beratnya. Latihan dengan beban dapat melatih otot tubuh secara keseluruhan sehingga perkembangan otot dapat merata.

Pojok Info

Tiga Kiat Bugar

Untuk memperoleh tingkat kebugaran yang optimal diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat, yaitu makan, istirahat, dan olahraga. Ketiganya harus seimbang, dalam arti dari segi kualitas dan kuantitasnya.

Makan yang cukup diperlukan manusia untuk mempertahankan hidupnya. Asupan makanan harus sehat berimbang dan cukup energi serta bergizi. Kebutuhan energi untuk kebutuhan sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Yang perlu diingat pola makan harus teratur dan tidak berlebihan. Tinggalkan pula kebiasaan tidak sehat, seperti merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol.

Istirahat diperlukan tubuh untuk melakukan pemulihan (*recovery*) setelah seharian bekerja. Ingat, tubuh manusia tersusun atas sel, jaringan, dan organ yang memiliki kemampuan terbatas. Seseorang tidak akan sanggup bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa beristirahat. Lelah adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh. Secara umum seseorang memerlukan waktu istirahat 7 sampai 8 jam sehari-semalam. Istirahat yang paling baik adalah tidur.

Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Olahraga juga memiliki multimanfaat, yaitu manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan stres dan lebih mampu berkonsentrasi), serta manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi). Untuk mendapatkan tingkat kebugaran yang prima, olahraga tidak boleh dilakukan secara asal-asalan. Berolahraga harus teratur dan terprogram dengan baik.

Diolah dari berbagai sumber

2. Latihan Peningkatan Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk menahan beban dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Pengertian tersebut adalah pengertian umum sebab kemampuan tubuh sendiri dapat dikelompokkan menjadi empat macam, sebagai berikut.

a. Kemampuan tubuh menahan beban hidup sehari-hari.
b. Kemampuan tubuh menahan beban yang telah tetap dari waktu ke waktu.
c. Kemampuan tubuh melanjutkan pengeluaran energi dalam batas kemampuan.
d. Kemampuan tubuh untuk mengeluarkan energi bagi syaraf pada saat kerja fisik, mental, dan energi.

Cara melakukan latihan daya tahan sebagai berikut.

Sikap awal adalah duduk dengan kedua kaki lurus merapat.

a. *Gerakan pertama*, tarik kedua lutut ke dada secara bersamaan, kemudian luruskan kembali. Lakukan gerakan ini secepat mungkin dalam waktu setengah menit.
b. *Gerakan kedua*, tarik lutut seperti gerakan pertama lalu buka kedua lutut dengan menjatuhkan lutut ke samping. Lutut ditutup kembali dan diluruskan seperti semula.
c. *Gerakan ketiga*, rentangkan kedua lengan ke samping, bersamaan dengan itu kedua kaki juga dibuka lebar-lebar ke samping. Gerakan diakhiri dengan menutup kedua kaki kembali.
d. *Gerakan keempat*, kedua tangan menopang badan di belakang, kemudian satu tungkai diangkat setinggi mungkin. Lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain.

C. Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani

Untuk meningkatkan kesegaran (kebugaran) jasmani seseorang diperlukan latihan fisik yang baik sesuai dengan kemampuan tubuhnya. Bentuk latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan cara berikut.

1. Lari 2,4 km

Lari jarak 2,4 km dapat mengetes kemampuan dan kesanggupan kerja fisik (kebugaran) sekaligus meningkatkan kualitas jantung dan paru-paru jika dilakukan dengan baik dan teratur. Lari ini dilaksanakan di lintasan mendatar sepanjang 2,4 km. Alat yang dibutuhkan yaitu *stopwatch* sebagai pengukur waktu, formulir, dan alat tulis. Untuk melakukan tes lari 2,4 km ada beberapa syarat yang harus dipenuhi. Syarat tersebut sebagai berikut.

a. Tes dilaksanakan tidak melebihi pukul 11.00.
b. Tes dilakukan di lintasan atau jalur datar.
c. Tes dilakukan dengan cara berlari terus-menerus.
d. Selama tes tidak boleh berhenti untuk makan dan minum.

2. *Jogging*

Bentuk *jogging* adalah berlari, tetapi dengan kecepatan yang lebih lambat. Menurut Cooper bahwa jika seorang pelari menempuh jarak 1,6 km dengan waktu lebih dari 9 menit dapat digolongkan sebagai jogging.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *jogging* mempunyai nilai aerobik yang tinggi setelah jalan. Hal ini dikarenakan *jogging* memerlukan waktu yang lebih sedikit dibandingkan dengan jalan. *Jogging* juga merupakan salah satu cara untuk meningkat-kan kesegaran jasmani sekaligus menurunkan lemak yang berlebihan.

Jogging sebaiknya dilakukan minimal 3 kali seminggu. Akan tetapi, lebih baik lagi jika dilakukan 4 sampai 5 kali per minggu sehingga ada waktu paling sedikit 1 kali tidak berlatih *jogging*. *Jogging* yang hanya dilakukan satu minggu sekali akan membuat kita mudah terkena cedera dan membuat malas karena dianggap tidak ada kemajuan yang berarti.

Sumber: *Menuju Sehat Bugar,* Rusli Lutan, Depdiknas, 2002

3. *Interval training*

Dalam dunia olahraga *interval training* sangat dianjurkan karena hasilnya sangat baik bagi perkembangan daya tahan dan stamina atlet. *Interval training* adalah salah satu cara latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa istirahat. Sebagai contoh *interval training* dalam lari yaitu lari–istirahat–lari lagi, dan seterusnya. Faktor-faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun *interval training* yaitu lamanya latihan, beban latihan (interval), ulangan melakukan latihan (repetisi), dan masa istirahat (*recovery*) setelah repetisi latihan.

Sumber: *Pedoman Praktis: Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan,* Djoko Pekik Irianto, Andi, 2004

Lamanya latihan merupakan jarak yang harus ditempuh oleh orang yang me-lakukan latihan. Beban latihan adalah waktu tempuh yang harus dicapai untuk jarak tersebut. Ulangan yaitu berapa kali jarak itu harus dilakukan, sedangkan istirahat atau *recovery* merupakan masa di antara setiap ulangan.

Contoh *interval training* untuk daya tahan (*endurance*) sebagai berikut.

a. Jarak lari : 400 m
b. Waktu lari : 75 detik
c. Ulangan : 10 kali
d. Istirahat : 3–4 detik

Namun, dapat juga istirahatnya adalah sama dengan jarak tempuh lari. Pelaksanaannya yaitu satu kali keliling stadion (400 m), kemudian istirahatnya jalan satu kali keliling (400 m), lari lagi, dan seterusnya. Yang perlu diingat setiap lari waktu tempuhnya dicatat.

Ada dua bentuk latihan *interval training* sebagai berikut.

a. Latihan interval lambat, tetapi dengan jarak yang lebih jauh.
   Contoh:
   1) Lama latihan : 1–3 menit
   2) Intensitas latihan : 70 persen maksimal
   3) Ulangan lari : 10–20 kali
   4) Istirahat : 3–5 menit
b. Latihan interval cepat, tetapi dengan jarak yang lebih dekat.
   Contoh:
   1) Lama latihan : 5–30 detik
   2) Intensitas latihan : 90 persen maksimal
   3) Ulangan lari : 15–25 kali
   4) Istirahat : 30–90 detik

4. *Circuit Training*

Circuit training adalah suatu latihan dari semua unsur fisik yang disusun dalam bentuk lingkaran. Latihan ini diperkenalkan oleh Adamson dan Morgan dari Universitas Leeds di Inggris pada tahun 1953. *Circuit training* merupakan suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serentak kebugaran seluruh tubuh baik kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan komponen yang lain. Pada dasarnya *circuit training* dapat dikembangkan sendiri oleh masing-masing guru sesuai dengan kondisi setempat.

Seorang siswa akan dapat mengembangkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kebugarannya dengan cara sebagai berikut.

a. Melakukan sebanyak mungkin pekerjaan dalam jangka waktu tertentu.
b. Melakukan sejumlah pekerjaan atau latihan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Cara melakukan *circuit training* sebagai berikut.

a. Dalam area tertentu ditentukan beberapa pos misalnya 5, 8, atau 10 pos.
b. Di setiap pos anak melakukan satu bentuk latihan tertentu.
c. Latihan dapat berbentuk latihan kondisi fisik, kekuatan, kecepatan, daya tahan, atau kelincahan.
d. Latihan dapat dilakukan dengan beban atau tanpa beban.
e. Bentuk latihan di setiap pos berbeda-beda.

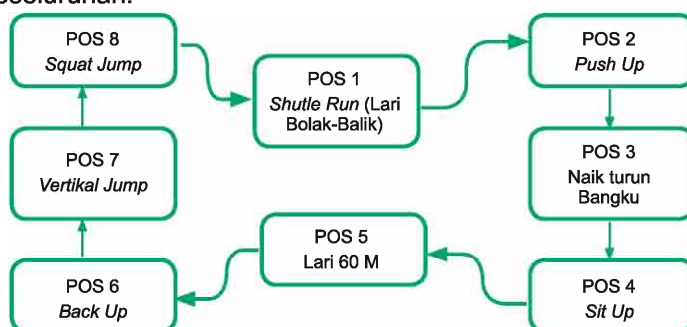
Dalam setiap bentuk latihan dapat dilakukan variasi sesuai kebutuhan. Misalnya dilakukan dengan repetisi (pengulangan) dalam waktu tertentu atau pada setiap latihan ada masa istirahatnya atau tidak.

Langkah-langkah dalam melakukan *circuit training* sebagai berikut.

a. Siapkan area atau alat-alat yang digunakan, siswa diberitahu cara melakukan latihan di tiap-tiap pos.
b. Setiap siswa disuruh mencoba bentuk latihan di tiap-tiap pos agar pada saat pelaksanaan tidak terjadi kesalahan.
c. Siswa mulai melakukan dan menyelesaikannya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
d. Selesai melakukan, waktu dicatat. Waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan satu sirkuit disebut *initial trial time*.

Kemudian jika sudah diketahui *initial trial time*-nya dari tiap-tiap siswa, setiap siswa tersebut diberikan target yang harus dicapainya, yaitu 1/3 lebih singkat dari *initial trial time*.

Untuk melatih otot-otot tubuh bagian atas, *circuit training* bisa terdiri atas *push up, sit up, back up, pull up,* dan mengangkat beban. Sementara itu, untuk melatih otot-otot bagian bawah *circuit training* bisa tersusun atas *shutlle run, squat jump, vertical jump*, naik turun bangku, dan lari cepat. Kombinasi dari latihan-latihan tersebut akan menghantarkan seseorang memperoleh kebugaran jasmani secara menyeluruh.

Alur *circuit training* dapat dibuat dalam beberapa pos. Jarak antarpos menyesuaikan banyaknya latihan yang diujikan dan luas area yang ada. Jarak antarpos yang dianjurkan tidak lebih dari 30 meter. Berikut ini contoh alur *circuit training* untuk memperoleh kebugaran tubuh secara keseluruhan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 5.2 Alur *circuit training*

Ayo, Lakukan!

Dari pembahasan di atas kamu tentu telah paham bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan. Kamu juga mengerti apa yang dimaksud dengan latihan sistem sirkuit (*circuit training*). Untuk mengetahui sejauh mana pemahamanmu tersebut lakukan kegiatan berikut ini.

1. Buatlah sebuah model latihan sirkuit dengan tujuan untuk melatih kekuatan dan daya tahan tubuh bagian atas dan bawah secara kelompok (4–5 orang).
2. Setiap model sirkuit minimal ada 6 pos dengan tiap-tiap pos memiliki latihan yang berbeda.
3. Presentasikan hasilnya di depan kelas, lalu pilih yang terbaik.
4. Hasil terbaik prestasi digunakan untuk menguji tingkat kebugaran siswa.
5. Guru memberikan penilaian dengan memerhatikan program yang dipresentasikan dan hasil yang dicapai siswa dalam program latihan yang dikerjakan. Untuk melihat sikap dan perilaku siswa dilakukan penilaian pengamatan terhadap aspek kedisiplinan dan tanggung jawab.

Rangkuman

1. Banyak cara yang dilakukan orang untuk mendapatkan kebugaran tubuh yang prima. Secara umum ada tiga gerakan dasar untuk membuat tubuh bugar, yaitu bergerak (*move*), mengangkat (*lift*), dan meregang (*stretch*).
2. Untuk melatih kekuatan dan ketahanan otot tubuh bagian atas dan bawah dapat dilakukan dengan *push up, sit up, back up, squat jump*, dan *weight training*. Metode latihannya dapat dilakukan secara elementer (sendiri-sendiri) atau satu rangkaian kegiatan.
3. Metode latihan yang berisi semua unsur fisik dan disusun dalam bentuk lingkaran dinamakan *circuit training* (latihan sirkuit).
4. Metode sirkuit sangat bagus untuk memperbaiki kebugaran jasmani secara serentak. Metode ini dapat dikembangkan sendiri sesuai tujuan dari latihan kebugaran yang ingin dicapai.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan aktivitas dan orang itu akan mengalami . . . .
   a. kelelahan yang berarti
   b. pemulihan dengan waktu lama
   c. kelelahan yang tidak berarti
   d. semangat yang tinggi
2. Penyebab kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot dan persendian adalah . . . .
   a. program latihan yang dipaksakan
   b. latihan yang tidak teratur
   c. latihan yang kurang lama
   d. program latihan kondisi fisik yang tidak pas
3. Tujuan utama latihan kondisi fisik adalah . . . .
   a. membentuk postur tubuh
   b. meningkatkan kebugaran jasmani
   c. meningkatkan daya tahan
   d. meningkatkan kekuatan otot
4. Latihan kekuatan di mana otot tidak melakukan gerakan memanjang atau memendek adalah . . . .
   a. latihan kekuatan isotonik
   b. latihan kekuatan isometrik
   c. konstraksi isotonik
   d. *over training*
5. Tujuan latihan kekuatan otot adalah untuk meningkatkan . . . .
   a. daya tahan
   b. kelincahan
   c. kekuatan
   d. kecepatan
6. Kemampuan tubuh untuk menahan beban dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan disebut . . . .
   a. kekuatan
   b. daya tahan
   c. kecepatan
   d. kelincahan
7. Yang merupakan latihan kecepatan adalah . . . .
   a. *push up*
   b. *sit up*
   c. lari naik turun tangga
   d. *squat jump*
8. Yang merupakan faktor-faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* adalah . . . .
   a. banyaknya latihan
   b. umur atlet
   c. postur tubuh atlet
   d. masa istirahat
9. Latihan *sit up* bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot . . . .
   a. perut
   b. tungkai kaki
   c. lengan
   d. punggung
10. *Jogging* sebaiknya dilakukan minimal . . . seminggu.
    a. satu kali
    b. dua kali
    c. tiga kali
    d. lima kali

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan akibat dari latihan kondisi fisik yang tidak tepat!
2. Bagaimana caranya melakukan latihan daya tahan? Jelaskan!
3. Apa yang kamu ketahui tentang tes aerobik lari 2,4 km?
4. Jelaskan faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun *interval training*!
5. Jelaskan yang dimaksud dengan *circuit training*!

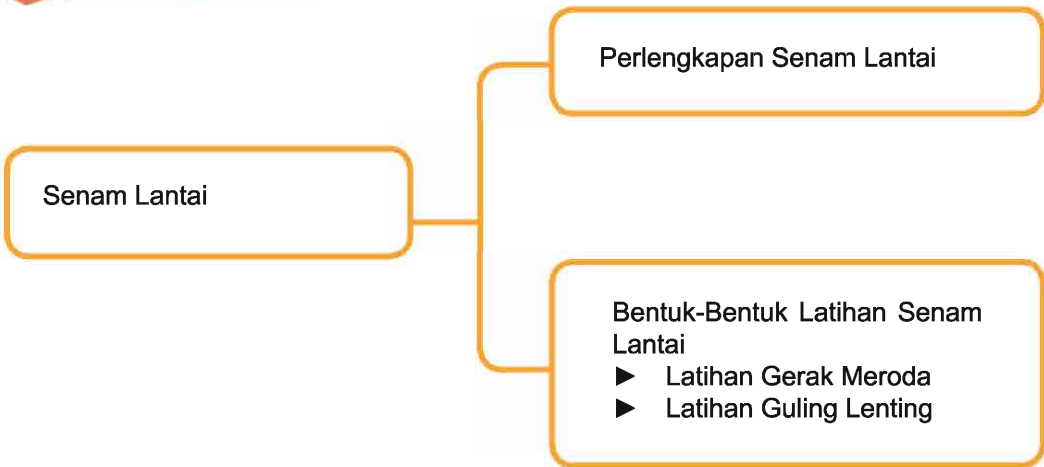
Bab VI Aktivitas Uji Diri: Senam Lantai 1

Sumber: *www.zimbio.com,* diunduh tanggal 8 Juni 2009

Senam merupakan olahraga yang banyak dilakukan masyarakat untuk memperoleh tubuh yang sehat. Jenis senam pun banyak macamnya. Salah satunya yaitu senam ketangkasan. Ada pula yang menyebut dengan senam lantai. Jenis senam ini dipertandingkan dalam berbagai acara kejuaraan seperti PON, Sea Games, Asian Games, dan Olimpiade. Seperti halnya jenis olahraga senam lainnya, senam ketangkasan membutuhkan kelentukan tubuh yang prima dalam setiap gerakannya.

Dalam senam lantai juga terdapat gerakan-gerakan dasar yang harus dikuasai oleh pesenam. Mengguling, melenting, dan meroda adalah sebagian gerakan dasar tersebut. Bagaimana mempelajari gerakan-gerakan itu? Simaklah materi pembelajaran berikut ini, kamu akan dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut.

Peta Konsep

Senam Lantai
- Perlengkapan Senam Lantai
- Bentuk-Bentuk Latihan Senam Lantai
  - ► Latihan Gerak Meroda
  - ► Latihan Guling Lenting

Kata Kunci

Senam lantai, perlengkapan, meroda, guling lenting, dan guling depan.

A. Perlengkapan Senam Lantai

Perlengkapan yang digunakan dalam latihan maupun perlombaan senam tentunya adalah peralatan yang sudah diatur dan disyaratkan oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastic)* dan PERSANI. FIG adalah induk organisasi olahraga senam seluruh dunia. Peralatan yang dimaksud adalah peralatan yang digunakan untuk perlombaan artistik putra dan perlombaan artistik putri. Senam artistik adalah senam yang menggabungkan aspek *tumbling* (kecepatan dan lambungan) dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat itu.

Ketentuan-ketentuan alat yang dipakai dalam senam artistik sebagai berikut.

1. Artistik Putra

Alat yang digunakan dalam perlombaan senam artistik putra, antara lain sebagai berikut.

a. Lantai (*floor exercise*) dengan ukuran 12 m x 12 m.
b. Palang tunggal (*horizontal bars*) dengan ukuran tinggi 2,50 m dan panjang palang 2,40 m.
c. Palang sejajar (*parallel bars*) dengan ukuran panjang palang 3,5 m, jarak palang 42 cm–48 cm, dan tinggi palang 1,7 m.
d. Kuda-kuda pelana (*pummeled horse*) dengan ukuran tinggi dari lantai hingga permukaan atas pelana 1,10 m dan jarak pelana 40 cm–45 cm.
e. Kuda-kuda lompat (*vaulting horse*) dengan ukuran panjang 1,6 m, lebar 35 cm, dan tinggi 1,35 m.
f. Gelang-gelang (*rings*) dengan ukuran tinggi dari lantai 2,50 m.

Sumber: *http://www.konidki.or.id/porsani/*

2. Artistik Putri

Alat yang digunakan dalam perlombaan senam artistik putri, antara lain sebagai berikut.

a. Lantai (*floor exercise*) dengan ukuran 12 m x 12 m.
b. Balok keseimbangan (*balance beam*) dengan ukuran tinggi 1,20 m dan panjang 5 m.
c. Palang bertingkat (*uneven bars*) dengan ukuran tinggi palang bawah 1,50 m, tinggi palang atas 2,30 m, dan jarak palang 38 cm–43 cm.
d. Kuda-kuda lompat dengan ukuran panjang 1,60 m, tinggi 1,10 m, dan lebar 35 cm.
e. Perlengkapan lainnya berupa seragam, sepatu, kaus kaki, dan perlengkapan lain harus dipasangkan sendiri oleh atlet atau regu. Untuk perlengkapan lainnya seperti serbuk damar atau magnesium, ampelas kayu, ampelas besi, dan kain lap disiapkan oleh panitia.

Sumber: *http://www.konidki.or.id/porsani/*

Palang sejajar
Sumber: *www.calgymnasticsclub.com*, diunduh tanggal 10 Januari 2009

Palang tunggal
Sumber: *kinesiology.calpoly.edu*, diunduh tanggal 12 Januari 2009

Palang bertingkat
Sumber: *kinesiology.calpoly.edu*, diunduh tanggal 12 Januari 2009

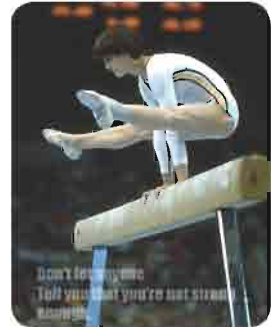
Kuda-kuda berpelana
Sumber: *kinesiology.calpoly.edu*, diunduh tanggal 12 Januari 2009

Kuda-kuda tanpa pelana
Sumber: *kinesiology.calpoly.edu*, diunduh tanggal 12 Januari 2009

Balok keseimbangan
Sumber: *kinesiology.calpoly.edu*, diunduh tanggal 12 Januari 2009

Gambar 6.1 Berbagai alat untuk perlombaan senam artistik

Nadia Comaneci, Si Penggempar Dunia Senam

Nadia Elena Comaneci, begitu nama lengkapnya adalah penggempar dunia senam. Pada tahun 1976 dalam pesta Olimpiade Montreal, Kanada, Nadia Comaneci memperoleh nilai sempurna (10) untuk pertama kalinya dalam sejarah senam Olimpiade. Tidak tanggung-tanggung dan bukan hanya sekali, nilai sempurna ia torehkan sampai tujuh kali. Sebuah capaian prestasi yang sangat fenomenal dan menggemparkan dunia senam ketika itu. Prestasi tersebut melambungkan nama gadis kecil berumur 14 tahun yang berasal dari Rumania itu setinggi langit. Bahkan, sampai sekarang pun prestasi itu menjadi arahan para pesenam muda di banyak negara.

Sumber: *www.flickr.com,* diunduh tanggal 10 Januari 2009

B. Bentuk-Bentuk Latihan Senam Lantai

Latihan senam lantai yang akan dibahas pada bab ini adalah latihan meroda dan melentingkan badan.

1. Latihan Gerakan Meroda

Meroda adalah suatu gerakan memutar ke samping yang pada suatu saat bertumpu pada kedua tangan dengan kaki terbuka lebar. Meroda dapat dilakukan dengan arah gerakan ke kanan dan ke kiri. Sebelum melakukan latihan meroda ada baiknya kita melakukan latihan *handstand* (berdiri tangan) dahulu. Latihan *handstand* akan sangat mendukung dalam keberhasilan melakukan gerakan meroda.

Sumber: *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai,* Biasworo Adisuyanto Aka, Grasindo, 2009

Cara melakukan gerakan meroda sebagai berikut.

a. Berdirilah menyamping dengan kedua kaki dibuka agak lebar, kedua lengan dijulurkan ke atas kepala dengan arah serong ke samping.
b. Jatuhkan badan ke samping kiri sambil menumpukan kedua telapak tangan di samping kiri.
c. Ayunkan kaki kanan ke atas diikuti kaki kiri sehingga kedua kaki terbuka lurus ke arah samping.
d. Letakkan kaki kanan di samping tangan kanan, tangan kiri diangkat, bersiap meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan hingga badan terangkat ke atas, kembali ke sikap berdiri menyamping.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.2 Gerakan meroda

Berikut tahap-tahap latihan meroda dengan bantuan seorang teman atau guru.

a. **Latihan 1**
Dengan bantuan teman melakukan *handstand*, lalu angkat satu tangan dari lantai sebentar (1, 2 hitungan) dan kembali ke posisi semula untuk kemudian ganti dengan tangan yang lain. Demikian dilakukan berganti-ganti beberapa kali. Teman membantu memegang pada kedua sisi panggul.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.3 Latihan gerakan *handstand* 1

b. **Latihan 2**
Dengan bantuan teman melakukan *handstand*, kaki dibuka lebar/kangkang. Perlahan-lahan jatuhkan kedua kaki ke samping hingga berdiri tegak dengan kedua kaki kangkang dan kedua lengan lurus ke atas (terbuka ke samping). Teman membantu memegang pada kedua sisi panggul.

c. **Latihan 3**
Dengan bantuan seorang teman, dari sikap tegak kaki kangkang melakukan *handstand* ke samping (kaki kangkang), jatuh ke samping hingga berdiri dengan dua kaki kangkang. Siku tangan dan kedua lutut kaki selalu lurus. Teman yang membantu berada di belakang memegang kedua sisi panggul atau pinggang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.4 Latihan gerakan *handstand* 2

d. **Latihan 4**
Mengulangi latihan 3 dengan cepat. Teman yang membantu berada di belakang memegang kedua sisi panggul atau pinggang. Saat akan jatuh ke samping, teman yang membantu tetap memegang sisi panggul atau pinggang.

e. **Latihan 5**
Melakukan *handstand* ke samping yang didahului dengan dua langkah ke depan. Perbedaan latihan 5 dengan latihan 3 dan 4 adalah arah awalan. Pada latihan 3 dan 4 posisi sejak semula menyamping, sedangkan pada latihan 5 anak tetap menuju ke depan dan pada suatu saat menyamping. Saat meletakkan kedua tangannya di lantai, teman yang membantu tetap mengikuti untuk memberi pertolongan dengan memegang dan agak memutarkan arah panggul. Untuk ketetapan penempatan tangan di lantai dapat diberikan garis sebagai tanda.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.5 Latihan gerakan *handstand* 3

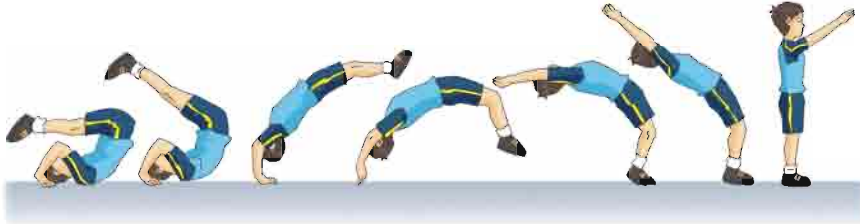
Ulangi latihan-latihan di atas dengan disiplin tinggi. Setelah dirasa sanggup, berlatihlah tanpa bantuan orang lain. Namun begitu, keberadaan orang lain tetap diperlukan untuk menunjukkan kekurangan atau kesalahan yang kita lakukan saat meroda.

Kesalahan yang umum terjadi saat latihan meroda, di antaranya sebagai berikut.

a. Lemparan kaki kurang kuat.
b. Lemparan kaki membusur besar ke arah depan, padahal seharusnya ke atas.
c. Penempatan tangan terlalu rapat satu dengan yang lain.
d. Penempatan tangan pertama di lantai terlalu dekat dengan kaki tolak.
e. Kedua siku dibengkokkan.
f. Sikap badan kurang melenting.
g. Sikap kepala kurang menengadah saat kedua tangan bertumpu di lantai.
h. Penempatan kaki terakhir yang mendarat terlalu dekat dengan kaki yang pertama mendarat di lantai.

2. Latihan Guling Lenting (*Neck Kip*)

Neck kip adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling depan atau setengah guling belakang dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus. Cara melakukan gerakan guling lenting (*neck kip*) sebagai berikut.

a. Dari sikap jongkok diteruskan guling lenting.
b. Pantat dinaikkan sambil menumpukan kedua tangan di matras.
c. Kedua siku dibengkokkan dan kepala dimasukkan di antara dua lengan.
d. Pada waktu badan setengah mengguling ke depan, kedua kaki yang rapat dilentingkan melewati atas kepala dengan serentak sambil menolakkan kedua tangan sehingga badan terangkat ke atas dan mendarat dengan kedua kaki sambil berdiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.6 Gerakan guling lenting

Berikut tahap-tahap latihan guling lenting.

a. Latihan 1

Tidur telentang kedua kaki lurus dan rapat, kedua tangan di sisi badan. Angkatlah kedua kaki ke belakang, kemudian lemparkan kedua kaki ke atas depan, mendarat pada kedua ujung kaki dengan mengangkat panggul dan posisi pinggang lebih tinggi daripada lantai (membusur). Bagi anak yang belum dapat mengangkat panggul dan pinggang tinggi membusur, kedua tangan dapat dipakai sebagai penopangnya. Latihan ini dilakukan berulang-ulang untuk mendapatkan daya lentingan panggul.

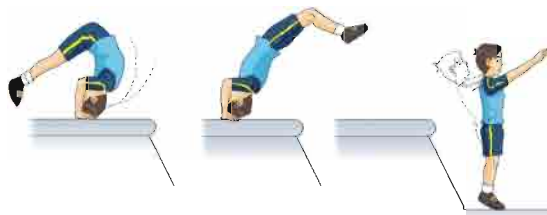
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.7 Latihan gerakan guling lenting 1

b. **Latihan 2**
Melakukan *kip* dengan dibantu oleh dua orang teman. Tiap teman berdiri di satu sisi dengan memegang satu tangan anak yang melakukan. Pada gerakan *kip* ini, kedua teman bersama-sama menarik kedua tangan anak yang melakukan latihan ke arah depan atas.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.8 Latihan gerakan guling lenting 2

c. **Latihan 3**
Melakukan gerakan seperti latihan 1 tetapi kedua tangan menumpu pada sisi telinga.

d. **Latihan 4**
Latihan 3 dilakukan di atas peti lompat atau matras yang disusun tinggi, lebih kurang 50–80 cm. Latihan tersebut dilakukan dengan mengarah pada gerakan setengah guling depan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.9 Latihan gerakan guling lenting 3

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.10 Latihan gerakan guling lenting 4

e. **Latihan 5**
Latihan 4 diulangi dengan lambat laun merendahkan tinggi peti lompat (matras yang disusun) sehingga rendah sekali dan akhirnya tanpa peti lompat atau matras.

Gerakan guling lenting memang sulit. Untuk tahap latihan, kita tetap memerlukan bantuan dari teman. Bagaimana cara membantunya? Berikut ini beberapa hal yang dapat dilakukan untuk membantu latihan guling lenting.

a. **Latihan 1**
1) Membantu melemparkan kedua kaki ke arah atas depan.
2) Agar kedua kaki tetap lurus, tempatkan tangan di atas kedua lutut untuk membantu.
3) Setelah melemparkan kaki, satu tangan pembantu segera turut membantu mengangkat badan anak, ketika badan tersebut melenting.

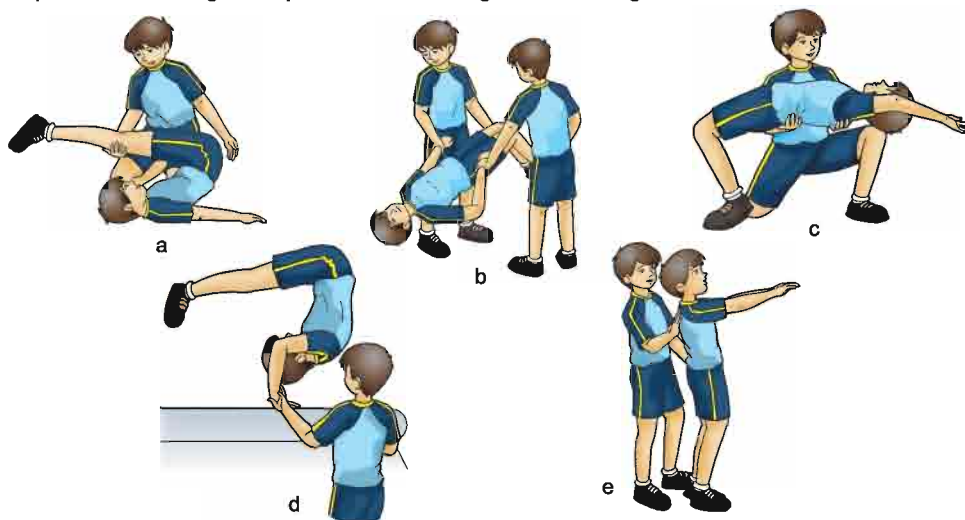
b. **Latihan 2**
1) Pembantu berdiri di sisi agak ke arah depan dengan memegang tangan yang dibantu, siap menarik ke arah depan atas.
2) Anak melakukan *kip*, pada saat bersamaan kedua pembantu menarik ke arah depan atas.

c. **Latihan 3**
Pembantu berada di sisi sambil berlutut dengan bertumpu satu kaki. Pada saat melakukan *kip*, pembantu menahan punggung anak yang melakukan latihan.

d. **Latihan 4**

Anak melakukan gerakan dari setengah guling ke depan dengan menempatkan kedua tangan 20–30 cm dari ujung peti lompat (arah *kip*). Pembantu berada di sisi peti memegang salah satu pergelangan tangan anak saat melakukan guling depan. Sikap tangan pembantu agak terputar. Pada saat anak melakukan *kip*, pembantu mengikuti (berpindah atau melangkah) ke arah jatuh. Perlu dijaga agar anak tidak jatuh ke belakang sehingga punggung, pinggang, atau kepala tidak membentur peti lompat. Perhatikan arah lemparan kaki.

e. **Latihan 5**

Pembantu hanya menahan dan agak mendorong bagian punggung atau mencegah agar tidak jatuh ke belakang. Apabila anak jatuh atau tersungkur ke depan, pembantu dengan cepat membantu agar berdiri tegak.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.11 Gerakan membantu guling lenting

Hal yang harus diperhatikan dalam latihan *kip* adalah arah lemparan kedua kaki arahnya yang tepat disertai lentingan tubuh yang menentukan terbinanya *kip* dengan baik. Kesalahan yang sering terjadi pada *kip*, di antaranya sebagai berikut.

a. Pada saat kedua kaki dilemparkan, kedua lutut bengkok.
b. Kedua kaki terbuka.
c. Badan kurang melenting atau terlalu melenting.
d. Tolakan tangan kurang.

Gerak melenting juga dapat dilakukan dari posisi guling depan. Guling depan (*forward roll*) merupakan gerak berguling ke depan dari posisi berdiri atau jongkok dengan bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul) berturut-turut menyentuh lantai. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan menguasai teknik guling depan yang baik sebelum melakukan guling lenting dari posisi tersebut. Teknik gerakan guling depan tersebut sudah kamu pelajari saat duduk di kelas VII.

Pada gerakan guling lenting dari posisi guling depan, rangkaian gerak guling depan tidak dilakukan seluruhnya. Gerak guling depan hanya digunakan pada gerakan awal sebelum melentingkan tubuh. Berikut ini cara melakukan gerak guling lenting dari posisi guling depan.

a. Sikap awal badan berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan, lalu jongkok.
b. Kedua telapak tangan bertumpu pada matras dengan pinggul dinaikkan ke atas.
c. Kedua siku dibengkokkan, kemudian kepala dimasukkan di antara kedua lengan sehingga badan berguling ke depan.
d. Pada waktu badan setengah berguling ke depan, kedua kaki yang lurus dan rapat dilentingkan melewati atas kepala dengan serentak. Pada saat bersamaan kedua tangan menolak sehingga badan terangkat ke atas dan mendarat dengan kedua kaki sambil berdiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 6.12 Gerak guling lenting dari posisi guling depan

Ayo, Lakukan!

Kegiatan berikut untuk mengetahui keterampilan gerak dasar senam lantai yang dikuasai siswa meliputi gerakan meroda dan melenting (*neck kip*).

Langkah kegiatan:
1. Lakukan pemanasan secukupnya agar tubuh siap untuk melakukan kegiatan berikutnya.
2. Siswa secara individu melakukan gerak meroda tanpa bantuan orang lain.
3. Siswa secara individu melakukan gerak guling lenting dari posisi tidur telentang tanpa bantuan orang lain.
4. Siswa secara individu melakukan gerak guling lenting dari posisi guling depan (*forward roll*) tanpa bantuan orang lain.
5. Lakukan semua gerakan dengan benar, tangkas, gesit, disiplin, dan percaya diri yang tinggi. Apabila ada teman yang kurang menguasai gerakan, bantulah dengan senang hati.
6. Guru memberikan penilaian dengan memerhatikan kemampuan siswa melakukan teknik gerak meroda dan guling lenting dari posisi yang disyaratkan.
7. Untuk melihat sikap dan perilaku siswa dilakukan penilaian pengamatan terhadap aspek kedisiplinan, keberanian, dan tanggung jawab.

Rangkuman

1. Gerak dasar senam lantai di antaranya meroda dan guling lenting.
2. Meroda merupakan gerakan memutar ke samping yang suatu saat bertumpu pada kedua tangan dengan kaki terbuka leher (kangkang).
3. Melatih gerakan meroda dapat dimulai dari sikap *handstand*.
4. Guling lenting adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling depan atau guling belakang dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.
5. Gerakan melenting dapat dilakukan dari posisi tidur telentang, pundak menempel matras, atau dari posisi guling depan.

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Di bawah ini yang termasuk alat dalam perlombaan senam artistik putri adalah . . . .
   a. palang tunggal
   b. palang sejajar
   c. palang bertingkat
   d. gelang-gelang
2. Ukuran arena untuk senam lantai atau *floor exercise* adalah . . . .
   a. 10 m x 10 m
   b. 11 m x 11 m
   c. 12 m x 12 m
   d. 13 m x 13 m
3. Sikap awal gerakan meroda adalah berdiri . . . .
   a. ke depan
   b. menyamping
   c. ke belakang
   d. ke depan dan ke belakang
4. Posisi kaki gerakan meroda adalah . . . .
   a. dirapatkan
   b. diluruskan
   c. terbuka lebar
   d. dibengkokkan
5. Agar gerakan meroda dapat dilakukan dengan benar, kaki harus dilemparkan ke . . . .
   a. atas depan
   b. atas samping
   c. belakang
   d. bebas
6. Gerakan guling lenting badan ke atas depan disebabkan oleh . . . .
   a. lemparan kedua kaki
   b. tolakan tangan
   c. berputarnya badan
   d. gerakan kepala
7. Salah satu kesalahan dalam melakukan meroda adalah . . . .
   a. lemparan kaki kurang kuat
   b. kedua kaki dibuka lebar
   c. sikap awal berdiri menyamping
   d. kedua lengan dijulurkan ke samping
8. Akhir dari gerakan guling lenting adalah . . . .
   a. mendarat dengan kaki muka belakang
   b. berdiri tegak pandangan ke atas
   c. berdiri menyamping kedua tangan ke atas
   d. mendarat dengan kedua kaki sambil berdiri
9. Di bawah ini yang merupakan kesalahan dalam melakukan guling lenting adalah . . . .
   a. saat kedua kaki dilempar, kedua lutut bengkok
   b. kedua kaki rapat
   c. melenting dengan kuat
   d. tolakan tangan kuat
10. Sikap akhir dari gerakan guling lenting dilanjutkan guling depan adalah . . . .
    a. kedua lutut dibuka tangan menjulur ke atas
    b. berdiri tegak pandangan ke depan
    c. jongkok kedua lutut dipeluk
    d. berdiri menyamping ke arah kanan

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan senam artistik!
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan meroda!
3. Jelaskan cara melakukan gerakan meroda!
4. Jelaskan cara melakukan gerakan guling lenting!
5. Bagaimana cara melakukan gerakan guling lenting dari posisi guling depan?

Bab VII Aktivitas Ritmik: Senam Irama 1

Sumber: *www.smkn2-krw.sch,* diunduh tanggal 11 Februari 2009

Olahraga senam menjadi salah satu jenis olahraga yang banyak dilakukan orang. Hampir setiap Minggu pagi di stadion-stadion atau lingkungan perumahan terselenggara berbagai kegiatan senam irama seperti senam kesegaran jasmani, senam aerobik, atau senam poco-poco. Iringan musik yang riang dan kadang menghentak membuat gerakan senam semakin mengasyikkan. Terlebih lagi ada beberapa gerakan senam yang kadang terkesan lucu dan menghibur. Lengkap sudah manfaat senam sebagai sarana olahraga dan hiburan.

Senam kesegaran jasmani, senam aerobik, atau senam poco-poco merupakan bagian dari senam irama. Senam-senam tersebut menyelaraskan gerakan anggota badan dengan irama yang mengiringi. Senam irama juga dapat dilakukan dengan menggunakan alat. Bagaimana cara melakukan senam irama dengan menggunakan alat? Pelajari materi dalam pembelajaran berikut ini, kamu akan menguasai senam irama menggunakan simpai. Ayo, kamu bisa!

Senam irama, musik, aspek gerak, manfaat, dan tongkat.

A. Pengertian Senam Irama

Senam irama merupakan bagian dari aktivitas ritmik. Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama yang disesuaikan dengan perubahan tempo atau semata-mata gerak ekspresi tubuh yang mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Sementara itu, pengertian senam irama secara umum yaitu rangkaian gerakan senam yang diselaraskan dengan irama. Irama tidak harus berupa musik, bisa juga berupa ketukan atau hitungan yang teratur sebagai pedoman ritme gerakan. Oleh karena itu, ada yang menyebut senam irama sebagai senam ritmik, tetapi sebenarnya aktivitas ritmik memiliki cakupan yang lebih luas

Sumber: *Bahan Ajar Musik dan Gerak*, Agus Mahendra, FPOK-UPI, 2006

Senam irama tidak bisa dilepaskan dari ritme (*rhytme*). Sifat ritme yaitu tidak terputus-putus atau mengalir terus sehingga gerakan senam irama atau senam ritmik merupakan gerakan yang tidak terputus-putus. Hal yang menjadi titik persoalan dan tuntutan pada senam irama, yaitu memperindah gerakan melalui koordinasi antara irama dan gerakan, serta membangun dan membuat variasi gerakan.

Ada dua elemen penting dalam gerakan senam irama yaitu irama dan maat. Irama adalah pengulangan bagian-bagian yang menyerupai, sedangkan maat adalah pengulangan bagian-bagian yang sama. Di sinilah peran senam irama untuk bisa menyalurkan hasrat bergerak menjadi gerakan tak terhambat dan membuat gerakan sebebas-bebasnya dengan sewajar-wajarnya.

Sumber: *Buku Diktat Mata Kuliah Senam Irama,* Tim Senam, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, Tt

B. Aspek Gerak dari Senam Irama

Prinsip gerakan senam irama sama dengan prinsip gerakan senam lainnya. Perbedaannya hanya terletak pada pemberian tekanan. Tekanan senam irama terletak pada irama, kelentukan tubuh (fleksibiltas), dan kontinuitas gerakan. Irama senam mengikuti irama musik yang mengiringinya. Secara umum irama suatu lagu dapat ditentukan dari bunyi bass, yaitu keras lambatnya petikan bass. Kelentukan tubuh diartikan sebagai mudahnya seseorang dalam menekuk dan meliukkan tubuh. Kelentukan menunjukkan tingkat elastisitas atau kelenturan anggota tubuh. Kontinuitas gerakan tubuh menunjukkan tidak adanya hambatan perpindahan dari gerak yang satu ke gerak selanjutnya. Semua perpindahan gerakan senam irama berjalan lancar, mulus, dan tanpa ada yang terputus atau terhenti.

Membicarakan tentang senam irama, kita berurusan dengan gerak totalitas. Oleh karena itu, ditentukan oleh manusia secara keseluruhan. Ciri yang paling mendasar dari senam irama adalah pergantian antara ketegangan dengan pelepasan, dan menghanyutkan gerakan. Ditinjau dari aspek geraknya, persyaratan latihan senam irama meliputi tiga hal berikut ini.

1. Bentuk

Bentuk gerak adalah bagian dari aktivitas senam irama yang khas. Belajar senam irama adalah mengalami dan melihat syarat-syarat objektif dari bentuk dasar tertentu dari gerak. Setelah bentuk dasar betul-betul dikuasai, baru kemudian diberikan variasi-variasinya. Misalnya bentuk gerak ”mengeper” dalam mengayun lengan, sesudah menguasai baru membuat kemungkinan variasi gerakannya.

2. Ruang

Setiap gerak selalu merupakan bagian dari gerak yang berkelanjutan. Gerak yang berkelanjutan ini terjadi dalam ruang dimensi sehingga setiap gerak juga mengandung pengalaman ruang. Oleh karena itu, dalam senam irama ruang gerak merupakan unsur yang harus dialami secara sadar.

Bentuk gerak dengan variasi-variasinya mempunyai kemungkinan yang besar (dari kecil ke besar, dari tinggi ke rendah, dari melingkar ke lurus) dan kemungkinan ini harus dialami secara sadar dalam ruang gerak sebagai pedoman dari jalannya gerak.

3. Waktu

Perlu diketahui bahwa gerak itu harus terjadi secara berurutan, jalannya gerak terbagi dalam waktu yang berurutan pula. Urutan waktu itu terutama ditekankan pada ”irama dan perubahan atau tekanan kekuatan”.

Jadi, yang kita amati sebagai irama gerak adalah bagian-bagian gerak yang dilakukan dengan sadar menurut bentuk, orientasi ruang, tekanan kekuatan, dan urutan waktu. Bentuk gerak, orientasi gerak, dan urutan waktu adalah dimensi pengalaman yang spesifik dari senam irama.

Sumber: *Bahan Ajar Musik dan Gerak*, Agus Mahendra, FPOK-UPI, 2006

C. Manfaat Senam Irama

Setiap orang pasti menghendaki selalu dalam kondisi sehat, baik jasmani maupun rohani. Begitu halnya dengan mereka yang melakukan senam, terutama senam irama tentu akan mendapatkan manfaat yang sangat berharga untuk kesehatannya. Manfaat melakukan senam irama secara umum sebagai berikut.

1. Manfaat Fisik

Orang yang melakukan senam irama secara rutin akan mengembangkan kemampuan daya tahan, otot, kekuatan, tenaga, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangan. Berkembangnya semua kemampuan itu sangatlah mendasar terhadap gerak secara umum. Selain itu, kegiatan senam irama dapat membantu mempersiapkan diri mengembangkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

2. Manfaat Mental

Orang yang rutin melakukan senam irama mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara aktif dan kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak sehingga orang tersebut akan berkembang kemampuan mentalnya.

3. Manfaat Sosial

Kegiatan senam irama lebih sering dilakukan secara bersama-sama atau massal, di mana jumlahnya pasti banyak (lebih dari 1 orang). Dalam kondisi seperti itu otomatis akan terjadi interaksi hubungan sosial satu sama lain, terutama sebelum dan sesudah melakukan senam irama. Dengan demikian, secara otomatis pula akan berkembang kemampuan sosialnya.

Senam *Low Impact*

Apakah kamu pernah mendengar istilah senam tersebut? Sebenarnya senam *low impact* hampir sama dengan senam aerobik dalam variasi gerakannya. Hanya saja, senam *low impact* dilakukan dengan irama *low* (rendah), yaitu lebih lambat. Senam ini dilakukan dengan gerakan-gerakan dasar jalan, tidak ada loncatan sama sekali. Dalam gerakan tersebut sedikit sekali adanya "benturan" (*impact*), baik antarpersendian maupun anggota badan dengan lantai atau alat-alat yang digunakan. Sebaliknya, gerakan senam aerobik umumnya lebih rancak dan cepat.

Manfaat senam *low impact* sama dengan aerobik, yaitu untuk menjaga kesehatan jantung dan stamina tubuh. Karena sifatnya *low*, senam ini boleh dilakukan siapa saja yang masih mampu untuk melakukannya. Orang tua maupun muda boleh melakukannya, karena variasi gerakannya sederhana dan mudah diikuti.

Sumber: Diolah dari berbagai sumber

D. Senam Irama Menggunakan Tongkat

Senam irama dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat. Alat yang biasa dipergunakan meliputi tali, pita, bola, simpai, gada, dan tongkat. Pada materi ini akan dipelajari senam irama menggunakan tongkat. Sebelumnya akan diperkenalkan terlebih dahulu tentang tata cara memegang tongkat.

Ada tiga cara memegang tongkat dalam senam irama, sebagai berikut.

1. *Regular grips*, yaitu cara memegang tongkat menggunakan satu atau kedua tangan dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
2. *Reverse grips*, yaitu cara memegang tongkat menggunakan satu atau kedua tangan dengan telapak tangan menghadap ke atas.
3. *Mixed grips*, yaitu cara memegang tongkat menggunakan satu tangan menghadap ke bawah dan satu tangan menghadap ke atas (cara campuran).

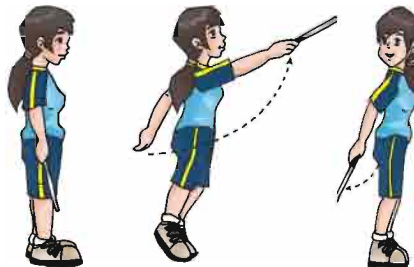
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.1 Cara memegang tongkat

Beberapa contoh latihan gerak senam irama menggunakan tongkat sebagai berikut.

1. Gerak Mengayunkan Tongkat ke Depan dan Belakang

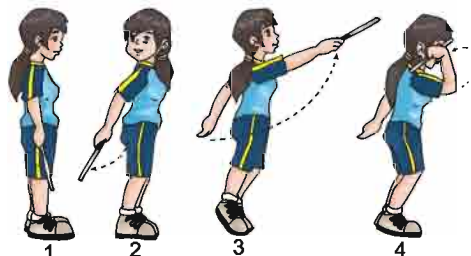
Pelaksanaan gerakan:

a. Hitungan pertama, ambil sikap permulaan.
b. Hitungan kedua, ayunkan tongkat ke depan ke atas dengan tangan kanan, bersamaan dengan itu tumit diangkat.
c. Hitungan ketiga, ayunkan tongkat ke belakang dengan tangan kanan, bersamaan dengan itu kedua lutut direndahkan dan tumit diturunkan.
d. Lakukan gerakan mengayunkan tongkat ke depan dan belakang berulang kali sampai hitungan kedelapan.
e. Kemudian, lakukan gerakan yang sama dengan menggunakan tangan kiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.2 Gerak mengayun tongkat ke depan dan belakang

2. Gerak Mengayun Tongkat di Samping Badan

Pelaksanaan gerakan:

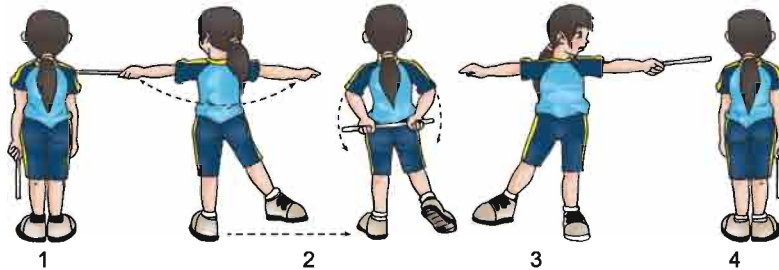
a. Hitungan pertama, ambil sikap permulaan.
b. Hitungan kedua, ayunkan tongkat ke belakang dengan tangan kanan.
c. Hitungan ketiga, ayunkan kembali tongkat ke depan ke atas dengan tangan kanan, bersamaan dengan itu tumit diangkat.
d. Hitungan keempat, jatuhkan tongkat di samping badan, bersamaan itu kedua lutut direndahkan dan tumit diturunkan.
e. Kemudian, lakukan gerakan yang sama dengan hitungan pertama sampai keempat dengan menggunakan tangan kiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 7.3 Gerak mengayun tongkat di samping badan

3. Gerak Menjatuhkan Tongkat di Samping dan Belakang Badan

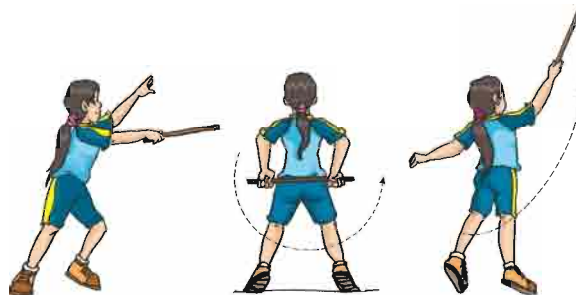
Pelaksanaan gerakan:

a. Hitungan pertama, ambil sikap permulaan.
b. Hitungan kedua, ayunkan tongkat ke kiri dengan tangan kiri, bersamaan itu kaki kanan dilangkahkan ke samping kanan dan dilanjutkan dengan meletakkan tongkat di belakang pinggang, kemudian dipegang dengan kedua tangan.

c. Hitungan ketiga, ayunkan tongkat ke kanan dengan tangan kanan dan diikuti gerak memindahkan berat badan ke arah kanan.
d. Hitungan keempat, kembali pada sikap permulaan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.4 Gerak menjatuhkan tongkat di samping dan belakang badan

4. Gerak Mengayun Tongkat Menyilang Badan

Pelaksanaan gerakan:

a. Hitungan pertama, ambil sikap permulaan.
b. Hitungan kedua, ayunkan tongkat ke bawah melewati atau menyilang badan ke kiri, kembali ke kanan.
c. Hitungan ketiga, ayun kembali tongkat ke bawah menyilang badan ke arah kiri.
d. Hitungan keempat, ayun kembali tongkat ke bawah menyilang badan ke arah kanan disertai gerakan mengeper.
e. Kemudian, lakukan gerakan yang sama dengan tongkat di pegang tangan kiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 7.5 Ayunan bersilang badan dengan tongkat

5. Variasi Teknik Dasar Gerak Memutar Tongkat

a. Gerak Memutar Tongkat
Pelaksanaan gerakan:
1) Berdiri lengan di samping badan.
2) Tongkat dipegang dengan pegangan biasa, lakukan putaran kecil ke bawah ke dalam badan.
3) Gerakan putaran berakhir dengan pegangan biasa.

b. Gerak Memutar di Belakang Lengan
Pelaksanaan gerakan:
1) Berdiri kedua lengan di samping badan.
2) Tongkat dipegang dengan teknik pegangan berlawanan.
3) Lakukan putaran kecil ke arah dalam belakang dengan membengkokkan siku secara relaks dan pada akhir gerakan tongkat posisi terbalik.

c. Gerak Gabungan dari Putaran Belakang dan Depan
   Pelaksanaan gerakan:
   1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
   2) Lengan di samping badan dan tongkat dipegang dengan teknik biasa.
   3) Lakukan putaran kecil ke dalam di depan lengan dan akhir putaran dengan pegangan memutar biasa.
   4) Lakukan putaran kecil lagi ke dalam di belakang lengan dan lakukan berulang-ulang.

Latihlah gerakan-gerakan di atas berulang kali dengan baik dan disiplin tinggi. Kombinasi dan variasi gerakan dapat dirangkai dengan langkah kaki, baik ke depan, belakang, atau samping. Apabila setiap gerakan sudah dikuasai dengan baik, rangkailah gerakan-gerakan tersebut dalam satu bentuk senam irama menggunakan tongkat. Selanjutnya, kamu dapat melakukannya secara berpasangan atau berkelompok. Dengan cara latihan tersebut, setiap gerakan yang salah akan terlihat dan dapat segera dibetulkan. Kamu juga bisa menambah variasi gerakan sesuai dengan kreasi sendiri sehingga senam semakin menarik.

Ayo, Lakukan!

Kegiatan berikut untuk mengetahui keterampilan senam irama menggunakan tongkat yang dikuasai siswa.

Langkah kegiatan:

1. Lakukan pemanasan bersama-sama secukupnya agar tubuh siap untuk melakukan kegiatan berikutnya.
2. Siswa secara individu atau kelompok melakukan satu per satu gerakan senam irama menggunakan tongkat.
3. Siswa secara individu atau berkelompok melakukan rangkaian gerak senam irama menggunakan tongkat.
4. Lakukan semua gerakan dengan benar, tangkas, disiplin, dan percaya diri yang tinggi. Apabila ada teman yang kurang menguasai gerakan, bantulah dengan senang hati.
5. Guru memberikan penilaian dengan memerhatikan kemampuan siswa melakukan gerak senam irama menggunakan tongkat, baik secara individu, berpasangan, atau berkelompok. Selain itu, guru melakukan penilaian terhadap aspek kedisiplinan, toleransi, estetika, dan tanggung jawab melalui pengamatan.

Rangkuman

1. Senam irama adalah rangkaian gerakan senam yang diselaraskan dengan irama.
2. Senam irama dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa alat. Alat yang biasa dipergunakan meliputi, pita, bola, simpai, gada, dan tongkat.
3. Ada tiga cara memegang tongkat dalam senam irama, yaitu *regular grips*, *reverse grips*, dan *mixed grips*.
4. Gerak senam irama menggunakan tongkat dapat berupa gerak mengayun dan memutar tongkat yang dipadukan dengan gerak langkah kaki dan anggota tubuh lainnya yang selaras dengan irama yang mengiringi.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Senam irama adalah rangkaian gerakan-gerakan senam yang diselaraskan dengan . . . .
   a. gerakan
   b. irama
   c. bentuk tubuh
   d. berat badan
2. Senam irama biasanya dilakukan secara . . . .
   a. massal
   b. perorangan
   c. bersenang-senang
   d. kontinu
3. Berikut yang termasuk senam irama adalah . . . .
   a. lari di tempat
   b. berguling-guling
   c. aerobik
   d. lompat di tempat
4. Tekanan yang harus diberikan pada senam ritmik yaitu . . . .
   a. kelentukan tubuh dan kontinuitas gerakan
   b. koordinasi dan keseimbangan
   c. koordinasi dan kontinuitas gerakan
   d. irama, kelentukan, dan kontinuitas gerakan
5. Cara memegang tongkat menggunakan satu atau kedua tangan dengan telapak tangan menghadap ke bawah disebut . . . .
   a. *hand grips*
   b. *regular grips*
   c. *reverse grips*
   d. *mixed grips*
6. Senam irama mengutamakan gerakan yang . . . .
   a. cepat
   b. kuat
   c. indah
   d. lemah gemulai
7. Gambar di bawah menunjukkan cara memegang tongkat dalam senam irama yaitu . . . .
   a. *regular grips*
   b. *reverse grips*
   c. *mixed grips*
   d. *hand grips*
8. Prinsip gerakan senam irama adalah mengayun, melangkah ke arah . . . .
   a. depan
   b. belakang
   c. samping
   d. atas
9. Sikap permulaan gerakan mengayun tongkat adalah . . . .
   a. jongkok
   b. duduk
   c. berdiri
   d. berbaring
10. Pada saat mengayun tongkat ke depan atas, posisi tumit . . . .
    a. diangkat
    b. diturunkan
    c. ditekuk
    d. diputar

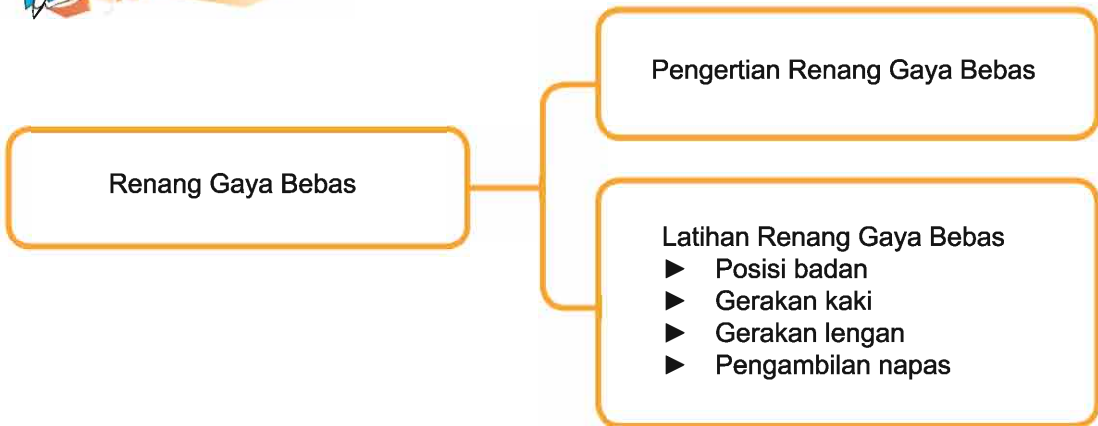
B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Apakah yang dimaksud dengan senam irama?
2. Sebutkan tekanan yang harus diberikan pada senam irama!
3. Sebutkan alat apa saja yang dapat digunakan untuk melakukan senam irama!
4. Jelaskan tentang cara memegang tongkat secara *regular grips*!
5. Jelaskan tentang arah gerakan dalam senam irama!

Bab VIII Aktivitas Akuatik: Renang Gaya Bebas

Sumber: *www.flickr.com,* diunduh tanggal 16 Juni 2009

Renang adalah olahraga air yang dilakukan dengan cara menggerakkan tangan, kaki, kepala, dan badan saat mengapung di permukaan air. Rangkaian koordinasi dari gerak berbagai anggota badan tersebut menghasilkan laju atau kecepatan tertentu di atas permukaan air. Jenis olahraga renang disukai masyarakat karena merupakan olahraga paling menyehatkan.

Ada beragam jenis gaya dalam olahraga renang, seperti gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya bebas. Setiap orang memiliki spesialisasi sendiri-sendiri saat berenang. Namun, dari sekian banyak gaya itu, gaya bebas menjadi gaya yang paling banyak dikuasai dan dilakukan masyarakat. Hal itu tidak lepas dari tingkat kemudahan dalam melakukan gerakan gaya bebas. Bagaimana menguasai teknik dasar renang gaya bebas dengan benar? Pembahasan materi berikut ini akan membuat kamu piawai melakukan renang gaya bebas.

Renang Gaya Bebas

- Pengertian Renang Gaya Bebas
- Latihan Renang Gaya Bebas
  - ► Posisi badan
  - ► Gerakan kaki
  - ► Gerakan lengan
  - ► Pengambilan napas

Renang, gaya bebas, posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengambilan napas.

A. Pengertian Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas juga disebut gaya *crawl*. Gaya ini meniru cara berenang seekor binatang. Oleh karena itu, disebut *crawl* yang berarti merangkak. Gaya *crawl* ini juga sering disebut renang rimau telungkup karena mirip harimau sedang telungkup beristirahat di tanah.

Renang gaya bebas merupakan gaya renang yang paling mudah untuk dikuasai sehingga banyak dilakukan orang. Gaya ini dari yang paling banyak dipertandingkan dalam perlombaan renang. Gerakan renang gaya bebas pertama kali diperkenalkan oleh Crawl dari Australia. Pada awalnya gerakan yang dilakukan hanya berupa dua kali gerakan lengan dan disertai dua kali gerakan kaki. Selanjutnya, gerakan tersebut berkembang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan modern.

B. Latihan Renang Gaya Bebas

Teknik dasar renang gaya bebas terdiri atas unsur-unsur posisi badan, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan napas, dan koordinasi gerakan. Yang dimaksud dengan koordinasi gerakan adalah keserasian gerak antara kaki, lengan, dan posisi badan serta pengaturan napas saat melakukan renang sebagai suatu kesatuan yang tak terpisahkan.

1. Posisi badan

Posisi badan dan seluruh anggota badan harus dalam keadaan santai atau relaks, tidak tegang atau kaku. Usahakan badan selalu dalam keadaan horizontal (*streamline*). Caranya:

a. Sebagian punggung, pantat, dan tumit berada di permukaan air.
b. Telinga sampai dahi berada di atas permukaan air.
c. Otot leher dan perut dalam keadaan relaks.

Posisi badan selalu horizontal (*streamline*) karena dengan posisi tersebut resistensi (tekanan) air kecil. Sebaliknya, apabila posisi badan tidak horizontal menyebabkan tekanan air menjadi lebih besar (resistensi besar) sehingga badan terasa berat untuk bergerak.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar. 8.1 Posisi badan horizontal (*streamline*)

2. Gerakan kaki

Dalam renang gaya bebas gerakan kaki terdiri atas dua jenis yaitu pukulan kaki dan gerakan kaki.

a. **Pukulan Kaki**

Ada beberapa macam pukulan kaki, yaitu:

1) Dua pukulan *atau two beats stroke,* artinya dua kali gerakan lengan dan dua kali gerakan kaki.
2) Empat pukulan atau *four beats stroke,* artinya dua kali gerakan lengan dan empat kali gerakan kaki.
3) Enam pukulan atau *six beats stroke,* artinya dua kali gerakan lengan dan enam kali gerakan kaki.
4) Delapan pukulan atau *eight beats stroke*, artinya dua kali gerakan lengan dan delapan kali gerakan kaki.

Dengan demikian, semakin banyak *beats stroke*-nya semakin tinggi juga frekuensi pukulan kakinya, sedangkan gerakan amplitudonya kecil.

b. **Gerakan Kaki**

Dalam renang gaya bebas posisi badan yang horizontal (*streamline*) posisi kaki hendaknya:

1) Seluruh kaki harus selalu relaks dan lurus.
2) Gerakan kaki selalu dimulai dari pangkal paha sampai pada ujung jari.
3) Pukulan kaki ke bawah disertai dengan cambukan dari pergelangan kaki.
4) Posisi kaki selalu sejajar, pukulannya vertikal dan tidak sampai keluar dari permukaan air. Jika kaki keluar dari permukaan air akan mengurangi amplitudo di dalam air.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar. 8.2 Gerakan kaki

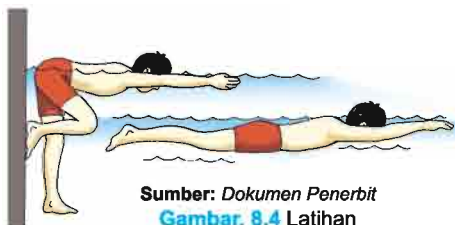
Dalam melakukan latihan gerakan kaki agar dapat menjadi suatu kebiasaan diperlukan latihan seperti berikut ini.

a. Latihan Teknik Gerakan Kaki dengan Kedua Tangan Dipegang

Sikap badan menelungkup dengan kedua tangan lurus ke depan dipegangi teman dan kedua kaki lurus ke belakang. Gerakkan kaki dengan gaya bebas naik turun menekan air dengan sumber gerakan pangkal paha. Hal ini dilakukan secara bergantian menempuh jarak lebih kurang 10 sampai 15 meter.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar. 8.3 Latihan gerakan kaki 1

b. Latihan Teknik Gerakan Kaki dari Sikap Meluncur

Setelah melakukan gerakan meluncur, dengan tetap mempertahankan kedua tangan lurus ke depan dan kedua kaki lurus ke belakang. Kaki digerakkan naik turun secara bergantian. Hal ini dilakukan menempuh jarak lebih kurang 10 sampai 15 meter.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar. 8.4 Latihan gerakan kaki 2

c. Latihan Teknik Gerakan Kaki dengan Memegangi Papan Pelampung

Sikap badan menelungkup dengan kedua tangan memegangi papan pelampung. Gerakkan kaki dengan gaya bebas naik turun secara bergantian. Latihan dilakukan menempuh jarak 10 sampai 15 meter.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar. 8.5 Latihan gerakan kaki 3

Pojok Info

Kram Saat Berenang: Apa Penyebabnya?

Kejadian kram saat berada di kolam renang sering kali terjadi. Kram atau kejang otot dapat terjadi pada seluruh anggota badan. Namun, sebagian besar kram terjadi pada kaki atau perut. Kram yang terjadi di kolam renang sangat berbahaya. Kram membuat perenang bisa tenggelam karena sebagian tubuh (kaki) tidak bisa digerakkan. Bahkan, apabila tidak segera tertolong dapat berujung pada kematian. Sebuah kondisi yang tidak semua orang menginginkannya.

Lantas, apa penyebab kram saat berenang? Ada begitu banyak pendapat yang menyatakan penyebab kram saat berenang. Sebagian besar ahli merujuk pada kurangnya pemanasan sebelum berenang. Kondisi tubuh yang belum siap beraktivitas dipaksa untuk melakukan gerakan yang berat. Hasilnya tentu saja keletihan otot yang berakibat terjadinya kram.

Kram juga bisa terjadi karena pola makan yang salah. Aktivitas makan harus diakhiri minimal dua jam sebelum berenang. Hal ini dilakukan agar usus menyelesaikan tugasnya mencerna makanan. Proses mencerna makanan juga memerlukan energi. Apabila proses ini dilakukan saat berenang, tubuh akan mengeluarkan banyak energi karena melakukan dua aktivitas sekaligus. Pada waktu berenang otot-otot perut berkontraksi, padahal di dalam lambung masih terisi penuh dengan makanan yang belum tercerna. Hal inilah yang menyebabkan timbulnya kram pada otot-otot perut. Untuk menghindari terjadinya kram, sebaiknya menghentikan konsumsi makanan dua jam sebelum berenang dan melakukan pemanasan secukupnya.

Sumber: Diolah dari berbagai sumber

3. Gerakan Lengan

Dalam proses gerakan lengan renang gaya bebas ada tiga fase yang harus dilakukan yaitu menarik (*pull*), mendorong (*push*), dan istirahat (*recovery*). Gerakan lengan *pull* dilakukan setelah siku masuk ke dalam air sampai lengan mencapai bidang vertikal, dilanjutkan dengan gerakan lengan *push* sampai lengan lurus ke belakang. *Recovery* dilakukan setelah gerakan *push* yaitu mengangkat siku ke permukaan air diikuti lengan bawah, jari-jari dalam keadaan relaks digeser ke permukaan air dekat badan. Apabila siku telah mendekati kepala, jari-jari dimasukkan ke dalam air di bagian muka kepala. Usahakan siku masuk ke bagian air yang dilalui jari. Pada *recovery* posisi siku hendaknya lebih tinggi daripada bagian lengan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar. 8.6 Gerakan lengan gaya bebas (crawl)

Seperti pada gerakan kaki kita perlu membiasakan gerakan lengan agar terjadi gerakan yang otomatis dengan cara latihan sebagai berikut.

a. Latihan Teknik Gerakan Lengan dengan Kedua Kaki Dipegang

Dari sikap telungkup, kedua kaki lurus ke belakang dipegangi teman. Lakukan gerakan tangan renang gaya bebas seperti yang telah dipelajari di atas. Hal ini dilakukan menempuh jarak antara 10 sampai 15 meter.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar. 8.7 Latihan gerakan lengan 1

b. Latihan Teknik Gerakan Lengan dari Sikap Meluncur

Setelah gerakan meluncur, melakukan gerakan lengan gaya bebas seperti yang telah dipelajari, dengan kedua kaki tetap lurus tidak melakukan gerakan. Latihan ini menempuh jarak antara 10 sampai 15 meter.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar. 8.8 Latihan gerakan lengan 2

c. Latihan Teknik Gerakan Lengan dengan Paha Menjepit Papan Pelampung

Sikap badan menelungkup dengan paha menjepit papan pelampung. Gerakkan lengan seperti yang sudah dipelajari dengan menempuh jarak 10 hingga 15 meter. Saat lengan mengayuh, kedua kaki tidak bergerak.

Dalam latihan gerakan lengan kadang dijumpai beberapa kesalahan mendasar sehingga kayuhan lengan tidak maksimal. Kesalahan-kesalahan itu antara lain sebagai berikut.

a. Siku menyentuh air terlebih dahulu daripada ujung jari tangan.
b. Siku turun saat melakukan *recovery*.

c. Memasukkan jari tidak pada jangkauan terjauh.
d. Jari tangan masuk ke dalam air saat *recovery*.

4. Pengambilan Napas

Pada saat pergantian gerakan lengan dilakukan pula pengambilan napas. Caranya dengan memutar kepala menurut sumbu panjang badan. Putaran kepala sampai batas mulut berada di luar dari permukaan air. Pengambilan napas atau pemutaran kepala dimulai pada akhir *pull*, kemudian segera dimasukkan kembali sebelum melakukan *recovery*.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar. 8.9 Gerakan pengambilan napas

Cara pengambilan napas itu tergantung kebiasaan perenang sendiri. Namun, pada hakikatnya dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu:

a. Pengambilan napas eksplosif yaitu napas dikeluarkan saat hendak mengambil napas. Berarti napas dikeluarkan saat mulut berada di atas permukaan air.
b. Napas dikeluarkan sedikit-sedikit pada saat mulut masih dalam air.

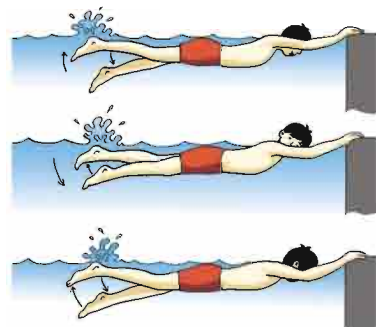
Latihan pengambilan napas dapat dilakukan dengan cara berikut ini.

a. Latihan Pengambilan Napas dengan Berpegangan pada Pinggiran Kolam

Berdirilah menghadap pinggir kolam dengan kedua tangan berpegangan pada bibir kolam. Tekuklah kedua lutut sehingga muka masuk ke dalam air sebatas permukaan air kolam, posisi tangan lurus segaris permukaan air. Putarlah kepala ke kanan atau ke kiri untuk menghirup udara. Udara dihirup saat mulut berada di permukaan air dan dilepaskan saat mulut berada di dalam air. Gerakan memutar dilakukan ke satu arah saja (kanan saja atau kiri saja).

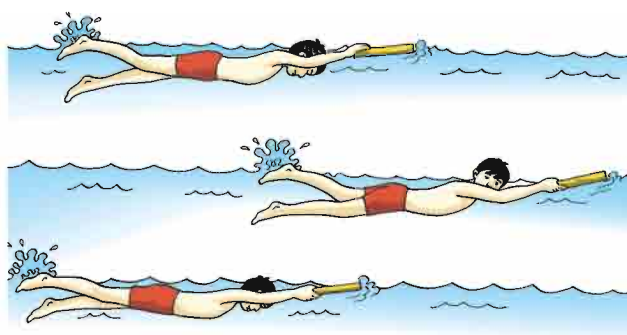
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar. 8.10 Latihan pernapasan 1

b. Latihan Pengambilan Napas dengan Berpegangan pada Pinggiran Kolam Sambil Mengapung

Latihan ini hampir sama dengan latihan pertama. Perbedaannya hanya terletak pada posisi badan tidak berlutut di dalam air, tetapi mengapung di atas permukaan air. Gerakkan kepala ke kanan atau ke kiri untuk mengambil udara dengan mulut, lalu embuskan ketika mulut berada di dalam air. Latihan ini dipadu dengan gerakan kaki.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar. 8.11 Latihan pernapasan 2

c. Latihan Pengambilan Napas dengan Berpegangan pada Papan Pelampung

Latihan ini hampir sama dengan latihan kedua. Perbedaannya terletak pada posisi badan yang mengapung dengan berpegangan pada papan pelampung. Gerakkan leher ke kanan atau ke kiri untuk mengambil udara dengan mulut, lalu embuskan ketika mulut berada di dalam air. Latihan ini juga dipadu dengan gerakan pukulan kaki sehingga menghasilkan daya dorong ke depan.

Sumber: *Dasar-Dasar Berenang*, Dewi Nawangsari, Intan Pariwara, 2008 dan *http://athirahaqqsetiadi.multiplay.com*

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar. 8.12 Latihan pernapasan 3

Ayo, Lakukan!

Kegiatan berikut untuk mengetahui keterampilan teknik dasar renang gaya bebas yang dikuasai siswa.

Langkah kegiatan:

1. Lakukan pemanasan bersama-sama secukupnya agar tubuh siap untuk melakukan kegiatan berikutnya.
2. Siswa secara individu dan berpasangan melakukan latihan renang gaya bebas yang meliputi latihan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengambilan napas.
3. Lakukan semua bentuk latihan tersebut dengan benar, disiplin, dan percaya diri yang tinggi. Apabila ada teman yang kurang menguasai gerakan, bantulah dengan senang hati. Bekerja sama dan saling membantu akan membuat latihan semakin mudah dan menyenangkan.
4. Guru memberikan penilaian dengan memerhatikan kemampuan siswa melakukan latihan posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan pengambilan napas. Sedangkan, penilaian terhadap aspek kedisiplinan, keberanian, dan selalu menjaga kebersihan dilakukan oleh guru melalui pengamatan.

Rangkuman

1. Renang gaya bebas dilakukan dengan posisi badan telungkup.
2. Beberapa teknik dalam renang gaya bebas yang harus diperhatikan sebagai berikut.
   a. Posisi badan.
   b. Gerakan kaki.
   c. Gerakan lengan.
   d. Pernapasan
   e. Koordinasi.

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Gaya dalam renang yang paling banyak . . . .
   a. dada c. bebas
   b. punggung d. kupu-kupu
2. Siswa yang melakukan renang akan merasa senang, percaya diri, dan berani. Hal ini merupakan pengaruh renang dilihat dari unsur . . . .
   a. biologis c. fisiologis
   b. psikologis d. anatomis
3. Sikap telapak tangan pada saat berenang adalah . . . .
   a. mengepal
   b. terbuka
   c. rapat
   d. terbuka dan mengepal saling bergantian
4. Otot-otot yang perlu diregangkan sebelum melakukan renang adalah otot . . . .
   a. tangan, kepala, dan punggung
   b. kepala, punggung, dan kaki
   c. lengan, leher, pinggang, punggung, dan kaki
   d. lengan, leher, dan pinggang
5. Pertama kali yang harus dilakukan sebelum belajar renang adalah . . . .
   a. meluncur
   b. gerakan lengan
   c. mengapung
   d. pengenalan air
6. Gerakan lengan setelah siku masuk ke dalam air sampai lengan mencapai bidang vertikal dalam renang gaya bebas disebut dengan gerakan . . . .
   a. *push* c. *catch*
   b. *pull* d. *recovery*
7. Dalam pukulan kaki renang gaya bebas ada istilah *two beats stroke* yang artinya adalah . . . .
   a. dua kali gerakan lengan, delapan kali gerakan kaki
   b. dua kali gerakan lengan, enam kali gerakan kaki
   c. dua kali gerakan lengan, empat kali gerakan kaki
   d. dua kali gerakan lengan, dua kali gerakan kaki
8. Posisi badan selalu dalam keadaan horizontal disebut juga . . . .
   a. *vertical* c. *police line*
   b. *streamline* d. *center line*
9. Saat tangan kanan menekan air, gerakan pengambilan napas dilakukan dengan posisi muka ke arah . . . .
   a. atas c. kanan
   b. bawah d. kiri
10. Pada saat istirahat (*recovery*) gerakan lengan, posisi siku harus selalu lebih . . . dari bagian lengan yang lain.
    a. rendah c. jauh
    b. tinggi d. dekat

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan mengapa renang gaya bebas juga disebut gaya *crawl*!
2. Apa manfaat melakukan renang bagi tubuh!
3. Jelaskan posisi badan saat melakukan renang gaya bebas!
4. Jelaskan proses gerakan lengan yang harus dilakukan pada renang gaya bebas!
5. Jelaskan maksud dari pengambilan napas eksplosif!

Bab IX Pendidikan Kesehatan: Bahaya Seks Bebas

Sumber: *www.flickr.com,* diunduh tanggal 2 Februari 2009

Pernahkah kamu mendengar kata "pacaran"? Tentu saja kata itu bukan barang baru bagi kamu yang sudah menginjak masa remaja. Masa remaja adalah masa di mana ketertarikan terhadap lawan jenis mulai tumbuh. Kondisi ini dipicu meningkatnya hormon seksual dalam tubuh seiring berkembangnya organ-organ reproduksi seseorang. Semua remaja mengalami tahapan ini sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan.

Cinta yang berlebihan terhadap lawan jenis kadang membuat seseorang melakukan pola hubungan yang tidak sehat. Apabila dibiarkan dan terus berlanjut dapat menjerumuskan remaja pada pergaulan bebas. Model pergaulan inilah yang menyebabkan remaja terjebak dalam budaya seks bebas. Tahukah kamu apa itu seks bebas? Apa saja bahaya dari seks bebas itu? Pembelajaran berikut dapat membekali kamu tentang pengetahuan bahaya seks bebas. Ayo, kita pelajari bersama-sama.

Bahaya Seks Bebas

Hakikat Seks Bebas
- Pengertian pendidikan seks
- Tujuan pendidikan seks
- Pentingnya pendidikan seks
- Bahaya seks bebas

Menghindari Seks Bebas
- Penerapan menurut kaidah agama
- Pendidikan seks di sekolah
- Pendidikan seks di keluarga
- Pendidikan seks di masyarakat

Kata Kunci

Seks bebas, pendidikan seks, dan bahaya seks.

A. Hakikat Seks Bebas

1. Pengertian Pendidikan Seks

Seks adalah anugerah terindah dari Tuhan Yang Maha Kuasa. Kenyataan ini tidak bisa dimungkiri dan akan melekat pada diri manusia. Sebenarnya tidak ada yang salah dengan seks. Yang salah adalah cara pelaksanaannya yang kadang tidak mengindahkan hukum dan norma yang berlaku. Agar seks dapat dipahami sebagaimana mestinya diperlukan suatu pembelajaran yang terpola. Pendidikan seks menjadi salah satu cara untuk membekali kamu tentang seluk-beluk seks.

Pengertian pendidikan seks memiliki banyak arti, tergantung dari mana sudut pandangnya. Pakar pendidikan dari Mesir bernama Prof. Dr. Abdullah Nasih Ulwan menyebutkan bahwa pendidikan seksual (seks) adalah upaya pengajaran, penyadaran, dan penerangan tentang masalah yang berkenaan dengan naluri seks dan perkawinan. Tentu saja pendidikan ini diterapkan kepada anak dan remaja yang baru mengerti sedikit perihal pengetahuan seks.

Sementara itu, Sarlito Wirawan Sarwono menyatakan bahwa pendidikan seksual berarti suatu informasi mengenai persoalan seksualitas manusia yang jelas dan benar, yang meliputi proses terjadinya pembuahan, kehamilan sampai kelahiran,

tingkah laku seksual, hubungan seksual, serta aspek-aspek kesehatan, kejiwaan dan kemasyarakatan. Pendapat tersebut termuat dalam bukunya yang berjudul "Psikologi Remaja."

Dari kedua pendapat tersebut dapat ditarik satu garis lurus bahwa pendidikan seks pada intinya merupakan proses pembelajaran bagi anak untuk mengetahui tentang arti, fungsi, dan tujuan seks yang sebenarnya. Di dalamnya bukan hanya diajarkan pengetahuan tentang anatomi seksual, pembiakan seksual, perhubungan seksual, tetapi juga aspek-aspek lainnya. Salah satunya pengajaran tentang nilai-nilai moral dan etika yang berpedoman pada kaidah-kaidah agama dan adat isitiadat setempat.

Hal-hal di atas menunjukkan bahwa ruang lingkup pendidikan seks sangat luas. Secara umum pendidikan seks dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu *sex instruction* dan *sex education*. *Sex instruction* mempelajari seks dalam hal perubahan anatomi dan organ reproduksi pada manusia. Di sini dipelajari tentang organ-organ reproduksi pada anak laki-laki dan perempuan, serta perubahan-perubahan yang terjadi ketika anak memasuki usia pubertas seperti pertumbuhan bulu ketiak, perubahan suara, terjadinya mimpi basah, dan proses datangnya haid. Sebaliknya, *sex education* lebih mengarah pada pengetahuan etika, moral, fisikologi, ekonomi, serta pengetahuan lainnya yang dibutuhkan agar seseorang dapat memahami dirinya sendiri sebagai individu seksual, dan mengadakan hubungan interpersonal yang baik.

Sumber: *Psikologi Remaja,* Sarlito Wirawan Sarwono, RajaGrafindo Persada, 2002

2. Tujuan Pendidikan Seks

Tujuan pendidikan seks secara umum yang tercantum dalam *Conference of Sex Education and Family Planning* tahun 1962, yaitu untuk menghasilkan manusia-manusia dewasa yang dapat menjalankan kehidupan yang bahagia karena dapat menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungannya, serta bertanggung jawab terhadap dirinya dan terhadap orang lain.

Penjabaran tujuan pendidikan seksual dengan lebih lengkap sebagai berikut.

a. Memberikan pengertian yang memadai mengenai perubahan fisik, mental, dan proses kematangan emosional yang berkaitan dengan masalah seksual pada remaja.
b. Mengurangi ketakutan dan kecemasan sehubungan dengan perkembangan dan penyesuaian seksual (peran, tuntutan, dan tanggung jawab).
c. Membentuk sikap dan memberikan pengertian terhadap seks dalam semua manivestasi yang bervariasi.
d. Memberikan pengertian mengenai kebutuhan nilai moral yang esensial untuk memberikan dasar yang rasional dalam membuat keputusan berhubungan dengan perilaku seksual.
e. Memberikan pengetahuan tentang kesalahan dan penyimpangan seksual agar individu dapat menjaga diri dan melawan eksploitasi yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mentalnya.
f. Untuk mengurangi prostitusi, ketakutan terhadap seksual yang tidak rasional, dan eksplorasi seks yang berlebihan.

Sumber: *Pendidikan Seksual pada Remaja,* Zainun Mutadin, 2002, *http:www.e-psikologi.com*

3. Pentingnya Pendidikan Seks bagi Remaja

Sekarang sudah lumrah dijumpai muda-mudi berduaan, bergandengan, dan berpelukan di tengah keramaian. Tanpa rasa risih mereka mempertontonkan hal-hal yang tabu di depan umum. Kenyataan lebih buruk diperoleh dari sebuah penelitian yang menunjukkan 22,6% remaja Indonesia melakukan seks bebas! Inilah satu bentuk pergeseran moral yang terjadi pada remaja sekarang.

Akankah, kondisi seperti di atas terus dibiarkan? Tentu saja tidak. Pendidikan seks bisa menjadi satu alternatif pemecahannya. Pendidikan seks yang terpola sesuai dengan tingkat perkembangan anak bisa mengeliminasi pengaruh buruk pada remaja. Pentingnya pendidikan seks bagi remaja dapat dilihat dari hal-hal berikut ini.

a. Dapat mencegah penyimpangan-penyimpangan dan kelainan-kelainan seksual, khususnya para remaja.
b. Dapat memelihara tegaknya nilai-nilai moral remaja.
c. Dapat mengatasi gangguan-gangguan psikis pada remaja.
d. Dapat memberi pengetahuan dalam menghadapi perkembangan anak.

4. Bahaya Seks Bebas

Secara umum ada lima bahaya yang ditimbulkan dari budaya seks bebas. Kelima hal tersebut sebagai berikut.

a. Menciptakan Kenangan Buruk

Hubungan seks pranikah yang diketahui masyarakat umum akan mengakibatkan cemoohan bagi pasangan tersebut. Seperti perkawinan yang berawal dari hamil di luar nikah atau istilah *kerennya* MBA (*maried by accident*) umumnya tidak akan bertahan lama. Nikah usia muda yang secara emosional dan kejiwaan belum siap berumah tangga banyak menimbulkan perselisihan yang berujung pada perceraian. Bagi yang tidak jadi menikah akibat selanjutnya bisa lebih parah. Tiap-tiap pelaku akan tertekan jiwanya karena merasa telah berbuat dosa besar. Perasaan bersalah ini akan terus menggelayut sepanjang hidupnya.

b. Kehamilan dan Akibatnya

Hamil di luar nikah merupakan risiko terbesar yang sering terjadi pada pasangan yang melakukan seks bebas. Inilah malapetaka terbesar bagi seorang gadis. Depresi akan segera menghinggapi pelaku karena bingung dan kalut bagaimana mempertanggungjawabkannya kepada keluarga dan masyarakat. Masih beruntung apabila sang jejaka mau mengawini sehingga akan ada bapak yang mengakui jabang bayi yang dilahirkan si gadis nantinya.

c. Pengguguran Kandungan dan Pembunuhan Bayi

Jika hubungan intim sudah berbuah kehamilan, biasanya pasangan tersebut akan melakukan pengguguran kandungan (aborsi). Cara aborsi dipilih sebagai jalan terbaik untuk menutup aib dan rasa malu. Padahal aborsi merupakan tindakan dosa besar karena termasuk kategori membunuh. Aborsi memang boleh dilakukan, tetapi hanya pada kondisi tertentu yang disetujui oleh dokter. Perlu diketahui aborsi sangat riskan bagi pelakunya. Risiko aborsi antara lain terjadinya perdarahan, infeksi saluran kelamin dan kandungan, kerusakan rahim

yang berakibat kemandulan, timbulnya kanker rahim dan penyakit lainnya, serta yang paling fatal yaitu kematian.

d. Penyebaran Penyakit

Budaya seks bebas memungkinkan untuk selalu berganti pasangan. Perilaku seperti ini sangat rentan menyebarkan penyakit menular seksual seperti HIV/ AIDS, sifilis, dan gonore. Seorang penderita HIV akan segera menularkan ke banyak pasangan lainnya jika sering melakukan ganti-ganti pasangan. Pelaku seks bebas yang bersih dan rajin berkunjung ke dokter pun tidak akan pernah lepas dari kemungkinan tertular penyakit menular seksual.

e. Keterlanjuran dan Timbul Rasa Kurang Hormat

Perilaku seks bebas melibatkan secara emosi kedua pasangan. Semakin sering melakukan hubungan seks, keinginan untuk mengulangi lagi perbuatan itu juga semakin tinggi, meskipun sebelumnya sudah timbul rasa menyesal. Pihak yang paling dominan mengajak adalah laki-laki. Sebaliknya, pihak perempuan tidak bisa menolak karena takut akan ditinggalkan atau tidak dicintai lagi.

Sumber: *Psikologi Remaja,* Sarlito Wirawan Sarwono, RajaGrafindo Persada, 2002
Sumber: *Pendidikan Seksual pada Remaja,* Zainun Mutadin, 2002, *http:www.e-psikologi.com*

B. Menghindari Seks Bebas

Untuk menghindari seks bebas peranan keluarga dalam membimbing dan mendidik sangatlah penting, terutama pada masa remaja yang sedang mencari jati dirinya. Oleh sebab itu, untuk menghindari seks bebas perlu usaha-usaha khusus, antara lain:

1. Penerangan menurut Kaidah Agama

Pada dasarnya semua agama di dunia melarang adanya seks bebas. Jangankan seks bebas, hubungan seks sebelum nikah saja tidak diperkenankan, karena menurut norma agama hubungan itu belum sah. Padahal yang namanya seks bebas berarti tiap saat selalu berganti-ganti pasangan, dan menurut norma agama hal tersebut adalah dosa besar yang harus ditanggung pelakunya.

Sebagai insan yang beragama kita dituntut memberikan teladan dan pengertian untuk tidak melakukan seks bebas. Pendidikan seks menurut kaidah agama dapat berupa:

a. Memberi pengertian kepada anak bahwa seks hanya boleh dilakukan oleh orang yang sudah berkeluarga.
b. Membimbing anak dengan memisahkan tempat tidur mereka saat usia pubertas (menjelang dewasa).
c. Menghormati orang yang berlainan jenis.
d. Menghindari berduaan di tempat sepi.

2. Pendidikan Seks di Sekolah

Pendidikan seks di sekolah dilakukan secara berjenjang sesuai tingkat perkembangan anak. Pendidikan seks bisa dimulai dari usia anak-anak (SD) untuk persiapan masa remaja. Pada jenjang SMP–SMA pendidikan seks harus lebih ditekankan lagi karena pada usia-usia ini keingintahuan anak tentang seks semakin besar selaras dengan tingkat perkembangan organ-organ reproduksinya. Pendidikan seks dapat diberikan secara khusus atau dapat pula terintegrasi dengan mata pelajaran yang ada seperti BK, Biologi, Agama, dan Penjaskes.

3. Pendidikan Seks di Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama dalam menghadapi merebaknya seks bebas. Oleh karena itu, keluarga juga harus dapat menjadi ujung tombak dalam memberikan pendidikan seks kepada anak-anaknya. Untuk menghindari agar anak tidak terjerumus seks bebas, keluarga perlu memerhatikan hal-hal berikut ini.

a. Berikanlah pendidikan seks sedini mungkin, asal dengan batasan-batasan tertentu sehingga penyampaiannya tidak vulgar.
b. Dalam penyampaian kepada anak yang sudah memasuki usia remaja, antara anak laki-laki dan perempuan jangan dalam waktu dan tempat yang sama.
c. Jangan memberikan pendidikan seks kepada anak sedetail-detailnya.
d. Berikan kesibukan kepada anak sesuai dengan bakatnya, misalnya olahraga, menyanyi, menari, atau main musik.

4. Pendidikan Seks di Masyarakat

Karena anak juga bergaul di masyarakat perlu adanya pengawasan yang intensif, antara lain sebagai berikut.

a. Jangan membiarkan anak keluar malam setiap hari.
b. Masyarakat ikut mengawasi adanya peredaran video porno.
c. Persewaan video jangan hanya memburu keuntungan belaka, tetapi ikut menjaga moralitas bangsa terutama generasi mudanya.

Seperti diketahui pergaulan anak-anak zaman sekarang sudah banyak yang tercemar budaya barat. Budaya malu sebagai cerminan adab bangsa timur sudah tidak lagi hal yang perlu diindahkan. Pergeseran moral terlihat jelas dengan banyaknya kasus-kasus video porno anak usia sekolah, hamil di luar nikah, dan kasus-kasus narkoba. Itu semua baru sebagian dampak budaya seks bebas yang tampak. Dan, masih banyak lagi akibat dari budaya seks bebas yang tidak terungkap.

Berkaca dari berbagai permasalahan itulah kegiatan berikut ini harus kamu kerjakan. Langkah pertama buatlah kelompok yang terdiri atas 5 sampai 6 siswa. Kedua, bersama dengan kelompokmu buatlah sebuah poster yang berisi ajakan untuk menghindari budaya seks bebas. Kamu dapat berkreasi sesuai dengan kemampuan yang kamu memiliki dalam melakukan kegiatan ini. Buatlah semenarik mungkin sehingga orang tertarik membaca dan mengikuti ajakanmu.

Ketiga, serahkan hasil poster buatan kelompokmu kepada guru untuk dinilai. Selanjutnya, tempellah di majalah dinding, papan pengumuman, atau lokasi-lokasi setrategis lainnya di lingkungan sekolahmu. Kegiatan ini menjadi salah satu model kampanye untuk memerangi budaya seks bebas di kalangan remaja.

Melalui pengamatan, guru melakukan penilaian terhadap sikap dan perilaku siswa dalam upaya menghindari dan menolak budaya seks bebas.

Rangkuman

1. Seks bebas adalah hubungan seks yang dilakukan di luar tali perkawinan dan dilakukan dengan berganti-ganti pasangan. Budaya ini sangat bertentangan dengan nilai-nilai agama sehingga semua agama melarang budaya seks bebas.
2. Pendidikan seks memang sangat luas, tetapi secara umum terbagi atas *sex instruction* dan *sex education*. *Sex instruction* yaitu penerangan mengenai perubahan anatomi tubuh dan organ reproduksi dalam tubuh sehubungan dengan pengaruh hormon reproduksi. Sementara itu, *sex education* menyangkut tentang etika, moral, fisikologi, ekonomi, serta pengetahuan lainnya yang dibutuhkan agar seseorang dapat memahami dirinya sendiri sebagai individu seksual dan mengadakan hubungan interpersonal yang baik.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Seks bebas berarti . . . .
   a. melakukan hubungan seks dengan suami yang sah
   b. melakukan hubungan seks dengan istri yang sah
   c. sering berganti-ganti pasangan
   d. hamil sesudah menikah
2. Berikut ini termasuk kategori *sex education* adalah . . . .
   a. pengetahuan masa pubertas
   b. memisah kamar tidur anak
   c. anatomi seksual
   d. organ reproduksi
3. Berikut ini yang termasuk kategori pergaulan bebas . . . .
   a. mengadakan kegiatan sosial bersama
   b. sepasang remaja sedang berduaan di tempat gelap
   c. mengikuti kegiatan perkemahan sekolah
   d. belajar kelompok di rumah teman
4. Tanda seorang perempuan mulai memasuki masa pubertas adalah . . . .
   a. sudah berani berpacaran
   b. mengalami datang bulan atau haid
   c. badan menjadi gemuk
   d. berani keluar malam sendiri
5. Hal-hal berikut ini termasuk yang diajarkan dalam *sex education* yaitu . . . .
   a. moral, etika, dan anatomi
   b. etika, ekonomi, dan organ reproduksi
   c. anatomi, organ reproduksi, dan proses pembuahan
   d. moral, etika, dan ekonomi
6. Pendidikan seks kepada anak di lingkungan keluarga merupakan tanggung jawab . . . .
   a. kakak
   b. orang tua
   c. masyarakat
   d. pemerintah

7. Pergaulan seks bebas merupakan dosa besar karena melanggar ajaran agama. Selain itu, seks bebas juga melanggar norma . . . .
   a. hukum
   b. adat
   c. kesopanan
   d. kesusilaan
8. Satu di antara banyak tujuan pendidikan seks bagi anak yaitu . . . .
   a. agar anak semakin pandai sehingga aman melakukan seks bebas
   b. memperoleh keturunan yang baik
   c. menghindarkan anak dari pergaulan bebas
   d. agar anak tidak hamil sebelum menikah
9. Di bawah ini yang **bukan** merupakan pencegahan seks bebas menurut kaidah agama adalah . . . .
   a. mengajarkan untuk menjaga pandangan terhadap lawan jenis
   b. meminta izin terlebih dahulu jika masuk ke kamar orang tua
   c. membimbing anak agar memisahkan tempat tidurnya
   d. mengajarkan cara menghindari duduk berduaan di tempat sepi
10. Berikut ini merupakan bahayanya seks bebas, *kecuali* . . . .
   a. menciptakan kenangan buruk bagi pelaku
   b. menyebarkan penyakit menular seksual
   c. menimbulkan rasa hormat pada pasangan yang berbudaya seks bebas
   d. aborsi karena hamil di luar nikah

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Apakah yang dimaksud seks bebas?
2. Apa pengertian pendidikan seks?
3. Sebutkan alasan pentingnya pendidikan seks bagi remaja?
4. Sebutkan lima bahaya melakukan seks bebas!
5. Bagaimana pendidikan seks di keluarga sebaiknya dilakukan?

Latihan Ulangan Semester

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Dalam sepak bola pemain dengan sengaja menghalangi lawan merupakan pelanggaran, apabila pemain tersebut sedang . . . .
   a. menguasai bola
   b. tidak menguasai bola
   c. menggiring bola
   d. menendang bola
2. Menjatuhkan lawan dalam daerah hukuman sendiri, dalam sepak bola hukumannya adalah tendangan . . . .
   a. penalti c. sudut
   b. gawang d. bebas
3. Dalam voli, teknik *passing* bawah yang benar saat perkenaan bola posisi lengan . . . .
   a. lurus c. miring
   b. ditekuk d. terbuka
4. Dalam voli, teknik *passing* bawah kurang efektif untuk . . . .
   a. menerima servis lawan
   b. menerima smash lawan
   c. mengoper bola pada pengumpan
   d. mengumpan bola pada *smasher*
5. Dalam basket, menembak didahului dengan melangkah dan melompat mendekati ring adalah . . . .
   a. *shooting*
   b. *dribbling*
   c. *lay up*
   d. *over hand pass*
6. Pemain penjaga belakang dalam basket disebut . . . .
   a. *center back* c. *guard*
   b. *forward* d. *center*
7. Memukul bola dalam servis tenis meja dilakukan pada saat . . . .
   a. dipegang c. dipantulkan
   b. dijatuhkan d. dilambungkan
8. Penerima servis dalam tenis meja diperbolehkan memukul bola setelah . . . .
   a. memantul meja lawan
   b. memantul meja sendiri
   c. sebelum memantul meja lawan
   d. sebelum memantul meja sendiri
9. Dalam bulu tangkis, pukulan yang mengarah di depan net/jala disebut . . . .
   a. *netting* c. *dropshot*
   b. *lop* d. *drive*
10. Pukulan *lob* adalah pukulan yang dilakukan dari belakang ke arah . . . .
    a. depan net c. belakang
    b. mendatar d. *backhand*
11. *Start* yang digunakan dalam lari jarak menengah adalah *start* . . . .
    a. jongkok c. berdiri
    b. melayang d. panjang
12. Aba-aba dalam lari jarak menengah adalah . . . .
    a. bersedia – ya
    b. bersedia – siap – ya
    c. pistol *start*
    d. bersedia – siap
13. Dalam lari jarak menengah gerak tubuh terpadu secara kompak dan harmonis disebut . . . .
    a. *speed* c. stamina
    b. *style* d. *leadership*
14. *Chek mark* dalam melakukan awalan lompat jauh bertujuan . . . tepat.
    a. awalan c. melayang
    b. tolakan d. mendarat
15. Fungsi awalan dalam lompat jauh gaya menggantung adalah . . . .
    a. mendapatkan ketepatan
    b. mendapatkan kecepatan
    c. untuk menumpu
    d. untuk mendarat
16. Awalan lompat jauh gaya menggantung yang benar adalah . . . .
    a. berjalan c. berlari
    b. *jogging* d. berlari cepat
17. Serangan dalam pencak silat diawali dengan sikap . . . .
    a. berdiri c. siaga
    b. tegak d. pasang
18. Usaha pembelaan dengan cara menahan lengan atau tungkai untuk menjaga serangan berikutnya disebut . . . .

a. kuncian c. lepasan
b. tangkapan d. hindaran

19. Gerakan hindaran atau elakan dalam pencak silat harus berpedoman . . . .
    a. 8 arah angin
    b. tujuan yang dicapai
    c. gerakan yang dikuasai
    d. sikap kuda-kuda
20. Bagian badan yang tidak boleh menjadi sasaran serangan dalam pertandingan pencak silat adalah . . . .
    a. dada c. kepala
    b. perut d. punggung
21. Yang **tidak** termasuk komponen kesegaran jasmani adalah . . . .
    a. daya tahan c. kelentukan
    b. kelincahan d. kesukaan
22. Latihan untuk meningkatkan kelenturan adalah . . . .
    a. peregangan c. kekuatan
    b. keseimbangan d. penguatan
23. Gerakan meroda dalam senam lantai adalah gerakan . . . badan.
    a. membalik c. menekuk
    b. membungkuk d. memutar
24. Gerakan meroda bertumpu pada . . . .
    a. satu kaki
    b. satu tangan
    c. kedua kaki
    d. dua tangan dan kaki
25. Agar dapat melakukan gerak guling lenting dengan baik, seseorang harus dapat menguasai gerakan . . . .
    a. roll depan c. kayang
    b. roll belakang d. sikap lilin
26. Gerakan guling lenting adalah gerakan mengguling yang diakhiri gerak lecutan . . . .
    a. pinggang c. pinggul
    b. tungkai d. panggul
27. Gerakan yang dilakukan pada senam irama adalah gerakan . . . .
    a. tidak terputus c. patah-patah
    b. satu per satu d. meliuk-liuk
28. Dalam senam irama memegang tongkat dengan posisi telapak tangan menghadap ke bawah disebut . . . .
    a. *reverse grips*
    b. *regular grips*
    c. *mixed grips*
    d. *combinatie grips*
29. Faktor yang sangat menentukan prestasi renang gaya bebas adalah . . . .
    a. posisi badan
    b. gerakan kaki
    c. gerakan lengan
    d. pernapasan
30. Agar posisi perenang gaya bebas tetap *streamline* saat pengambilan napas harus . . . .
    a. tunduk c. diangkat
    b. tengadah d. menoleh
31. Kegiatan rekreasi aktif dapat mendatangkan . . . .
    a. kepuasan c. semangat
    b. kegembiraan d. kesegaran
32. Yang **tidak** termasuk kegiatan rekreasi aktif adalah . . . .
    a. nonton film c. *hiking*
    b. olahraga d. berkemah
33. Obat-obatan yang tidak lazim digunakan untuk penyakit sifilis adalah . . . .
    a. bismuth c. antacid
    b. salversan d. penicillin
34. Salah satu hal yang meresahkan dari penyakit AIDS adalah . . . .
    a. pengobatan sulit dan lama
    b. dapat menular dengan berbagai cara
    c. belum ada vaksin maupun obatnya
    d. penderita sebagai sumber penularan
35. Aborsi sangat berbahaya bagi . . . .
    a. calon ibu
    b. bayi
    c. calon ibu dan bayinya
    d. orang tua

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Salah satu pelanggaran yang mengakibatkan tendangan bebas langsung adalah menjatuhkan lawan. Sebutkan tiga bentuk pelanggaran tersebut!
2. Bagaimanakah posisi bola voli pada awal pertandingan?
3. Berilah contoh tiga teknik dasar basket dengan urutan yang benar!
4. Sebutkan empat komponen yang harus dimiliki untuk menjadi pelari jarak menengah yang baik!
5. Sebutkan empat komponen yang harus dikuasai atlet pelompat jauh!

Bab X Aktivitas Permainan dan Olahraga: Permainan Bola Besar 2

Sumber: *http://andreset.multiply.com,* diunduh tanggal 10 Februari 2009

Bola servis diterima pemain belakang dengan *passing* bawah dan diarahkan ke pengumpan (*tosser*). Dengan kelihaiannya, pengumpan memberikan bola ke arah pemukul (*smasher*). Tiga pemain depan bergerak cepat dengan arah yang berbeda. Sebuah lompatan tinggi dilakukan *smasher* sebelum melakukan pukulan mematikan. Bola pun menghujam tajam tanpa bisa dibendung pemain bertahan lawan yang berusaha melakukan *blocking*. Sorak kegirangan pun pecah menyambut *smash* yang berhasil menambah poin angka.

Itulah gambaran sebuah variasi dan kombinasi serangan dalam permainan bola voli. Variasi dan kombinasi serangan menjadi unsur penting dalam permainan bola voli untuk mendapatkan kemenangan. Variasi dan kombinasi teknik dasar bukan hanya dikenal dalam permainan bola voli. Semua jenis olahraga beregu bola besar juga mengenal teknik tersebut. Lantas, bagaimana cara melakukan variasi dan kombinasi dalam permainan dan olahraga bola besar? Kamu akan memperoleh pengetahuan tersebut dengan mempelajari materi berikut ini.

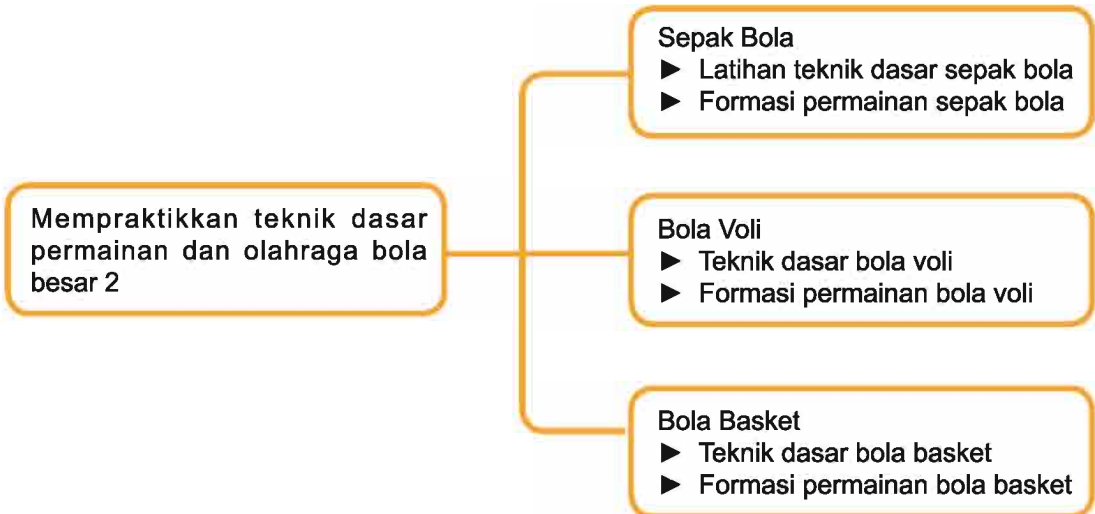
Peta Konsep

Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga bola besar 2

Sepak Bola
- Latihan teknik dasar sepak bola
- Formasi permainan sepak bola

Bola Voli
- Teknik dasar bola voli
- Formasi permainan bola voli

Bola Basket
- Teknik dasar bola basket
- Formasi permainan bola basket

Kata Kunci

Sepak bola, *throw in*, bola voli, *passing* atas, *blocking*, bola basket, *pivot*, dan formasi.

A. Sepak Bola

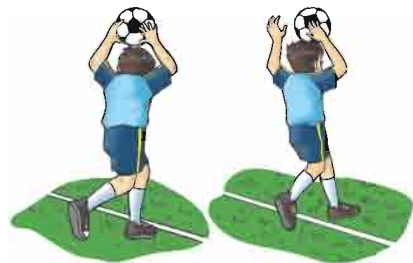
Latihan dasar sepak bola berikut ini merupakan kelanjutan dari latihan dasar semester 1. Pada materi ini akan membahas teknik lemparan ke dalam, latihan terpadu, dan formasi permainan.

1. Latihan Teknik Dasar (Sepak Bola)

Latihan ini terdiri atas beberapa teknik sebagai berikut.

a. Latihan Melempar Bola ke Dalam (*throw in*)

Sikap yang perlu diperhatikan dalam latihan melempar bola ke dalam itu sebagai berikut.

1) Berdiri di pinggir bagian luar lapangan.
2) Bola dipegang dengan kedua tangan.
3) Bola diangkat sampai berada di belakang kepala.
4) Dengan kekuatan terletak pada tangan, bola dilemparkan sekuatnya sesuai arah yang dituju.
5) Setelah bola dilempar diikuti dengan gerakan ikutan yaitu membungkukkan badan dan kaki tidak boleh terangkat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.1 Lemparan bola ke dalam (*throw in*)

b. Latihan Teknik Terpadu Menerima Operan, Menggiring, dan Dilanjutkan Mengoper Bola (*passing*)

1) Menerima operan

Sikap yang perlu diperhatikan dalam menerima operan sebagai berikut.

a) Pemain yang akan menerima bola dengan segera menjemput bola.
b) Menerima operan dapat dilakukan dengan cara menggunakan kaki, kepala, dada, dan paha.
c) Bola yang telah diterima harus segera dikuasai.
d) Hindarkan benturan yang keras antara tubuh dengan bola.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.2 Teknik menahan bola

2) Menggiring bola (*dribbling*)

Sikap yang perlu diperhatikan dalam menggiring bola sebagai berikut.

a) Bola digiring dengan kombinasi kaki kiri dan kanan.
b) Badan harus lentur lincah dan cepat.
c) Gerakan ujung kaki ke arah dalam lutut menghadap ke depan.
d) Jika kita menggunakan kaki kanan atau kiri usahakan kombinasi gerakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.3 Menggiring bola

3) Mengoper bola (*passing*)

Sikap yang perlu diperhatikan dalam mengoper bola sebagai berikut.

a) Bola ditendang menggunakan kaki bagian dalam.
b) Posisi kaki kiri berada di samping bola dan kaki kanan diayun ke belakang agak sedikit keluar atau sebaliknya jika ditendang dengan kaki kiri.
c) Perkirakanlah bola tepat pada sasaran.
d) Cara menendang bola jangan terlalu keras.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.4 Mengoper bola

c. Latihan Teknik Terpadu Menggiring Bola dan Menembak ke Gawang

Sikap yang perlu diperhatikan pada latihan ini sebagai berikut.

1) Bola digiring melewati rintangan.
2) Jika telah melewati rintangan bola segera ditendang ke arah gawang.
3) Kaki yang digunakan untuk menendang adalah kaki bagian dalam dan punggung kaki.
4) Diusahakan tendangan ke arah sasaran.

2. Formasi Permainan dalam Sepak Bola

Dalam sepak bola dikenal pola permainan menyerang dan bertahan.

a. Pola Penyerangan

Tujuan pola penyerangan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Untuk itu, diperlukan strategi dan taktik tertentu. Beberapa contoh pola penyerangan sebagai berikut.

1) Pola 4–2–4
Pola ini terdiri atas empat pemain belakang (*back* kanan, *back* kiri, libero, dan *stopper*), dua pemain tengah (gelandang kanan, gelandang kiri), dan empat pemain depan (kanan luar, kiri luar, dan dua penyerang tengah (*striker*).

2) Pola 2–4–4
Pola ini terdiri atas dua pemain belakang (*back* kanan dan *back* kiri), empat pemain tengah (sayap kanan, sayap kiri, gelandang kanan, gelandang kiri), empat pemain depan (kanan luar, kiri luar, dan dua penyerang tengah).

3) Pola 3–2–5
Pola ini terdiri atas tiga pemain belakang (*back* kanan, *back* kiri, dan libero), dua pemain tengah (gelandang kanan dan gelandang kiri), serta lima pemain depan (kanan luar, kanan dalam, penyerang tengah, kiri luar, dan kiri dalam).

Sumber: *Latihan Sepak Bola Metode Baru: Pertahanan,* Eric C. Batty, Pionir Jaya, 2005

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.5 Pola Penyerangan

b. Pola Pertahanan

Tujuan pola pertahanan adalah untuk memberikan perlawanan terhadap lawan agar tidak tercipta gol atau gawang kemasukan bola dari lawan. Beberapa contoh pola pertahanan sebagai berikut.

1) Pola 4–4–2
Pola ini terdiri atas empat pemain belakang (*back* kanan, *back* kiri, libero, dan *stopper*), empat pemain tengah (sayap kanan, sayap kiri, gelandang kanan, dan gelandang kiri), serta dua pemain depan yaitu dua penyerang tengah.
2) Pola 5–3–2
Pola ini terdiri atas lima pemain belakang (*back* kanan dalam, *back* kanan luar, *stopper*, *back* kiri dalam, dan *back* kiri luar), tiga pemain tengah (gelandang kanan, gelandang tengah, dan gelandang kiri), serta dua pemain depan yaitu penyerang kanan dan penyerang kiri.

Sumber: *Latihan Sepak Bola Metode Baru: Pertahanan,* Eric C. Batty, Pionir Jaya, 2005

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.6 Pola Pertahanan

Lakukanlah sebuah permainan sepak bola sederhana di lapangan sepak bola atau halaman sekolah. Setiap regu terdiri atas 11 orang dengan lama permainan 30 menit. Peragakan berbagai teknik dasar sepak bola serta teknik bertahan dan menyerang seperti yang sudah dipelajari. Keluarkan seluruh kemampuanmu dalam sebuah kerja sama tim yang solid. Guru bertindak sebagai wasit dan melakukan penilaian terhadap kemampuan masing-masing siswa dan regu. Untuk melihat sikap dan perilaku siswa dilakukan penilaian pengamatan terhadap aspek kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian dan menghargai lawan.

Seluk-Beluk *Offside*

1. Seorang pemain dinyatakan *offside* jika pemain penyerang berada lebih dekat ke garis gawang lawan dari pemain belakang lawan.
2. Pemain tidak dinyatakan *offside* apabila:
   a) hanya kebetulan dalam posisi *offside*, dan
   b) menerima bola langsung dari tendangan gawang.
3. Jika pemain dinyatakan *offside*, pemain tersebut dihukum dengan tendangan bebas tidak langsung di mana *offside* itu terjadi.
4. Posisi *offside* tidak ditentukan keadaan pada saat pemain menerima bola, tetapi saat bola diumpan kepadanya oleh temannya. Seorang pemain tidak *offside* jika mendapat umpan dari pemain lawan, mendapatkan umpan lemparan ke dalam, atau melakukan tendangan bebas. Pemain juga tidak *offside* jika ia maju ke depan saat bola sudah diumpankan.
5. Seorang pemain yang berdiri sejajar dengan pemain terakhir (kedua dari lawan atau sejajar dengan dua pemain lawan terakhir) tidak dinyatakan berada dalam posisi *offside*.

B. Bola Voli

1. Teknik-Teknik Dasar Bola Voli

Pada semester 1 telah dibahas tentang teknik *passing* bawah, *passing* atas, dan *smash*. Pada bab ini dibahas tentang membendung serangan lawan (*blocking*), formasi pemain, pola penyerangan, dan pola pertahanan.

a. Teknik Dasar Membendung

Membendung (*blocking*) merupakan suatu upaya pemain untuk menutup arah datangnya bola dari daerah lawan dengan jangkauan tangan di atas net. Membendung dapat dilakukan oleh satu, dua, atau tiga pemain.

Cara melakukannya sebagai berikut.

1) Sikap permulaan
   Berdiri menghadap jaring, jarak kedua kaki selebar bahu, lutut ditekuk dan kedua tangan siap di depan dada, pandangan selalu mengawasi bola serta memerhatikan lawan yang akan melakukan *smash*.
2) Pelaksanaan
   Dengan menolakkan kedua kaki, kedua telapak tangan dirapatkan, jari-jari direntangkan setelah melakukan penetrasi (bendungan) ke sisi lapangan dan tempatkan kedua tangan di antara pemukul lawan. Posisi kedua tangan menutup daerah yang diperkirakan menjadi sasaran lintasan bola *smash*. Usahakan agar bola memantul dari tangan dan jatuh di lapangan lawan.
3) Gerak lanjutan
   Segera setelah mendarat dengan kedua kaki ngeper dan mengambil posisi siap untuk menghadapi permainan berikutnya.

b. Formasi Pemain

Sebelum kita membahas tentang formasi pemain perlu mengetahui tugas pemain terlebih dahulu. Tugas dan fungsi pemain dalam bola voli yaitu penyerang utama (*smasher*), pengumpan (*set upper*), dan fungsi ganda atau serbabisa (*all-round*).

Formasi pemain untuk satu regu yang turun ke lapangan sebagai berikut.

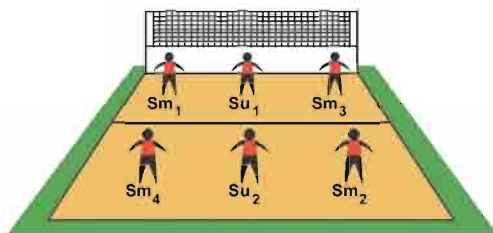
1) 1–6–0
   0 *smasher*, 6 *all-round*, dan 0 *set upper*
2) 3–0–3
   3 *smasher*, 0 *all-round*, dan 3 *set upper*
3) 2–2–2
   2 *smasher*, 2 *all-round*, dan 2 *set upper*
4) 4–0–2
   4 *smasher*, 0 *all-round*, dan 2 *set upper*
5) 4–1–1
   4 *smasher*, 1 *all-round*, dan 1 *set upper*
6) 5–0–1
   5 *smasher*, 0 *all round*, dan 1 *set upper*

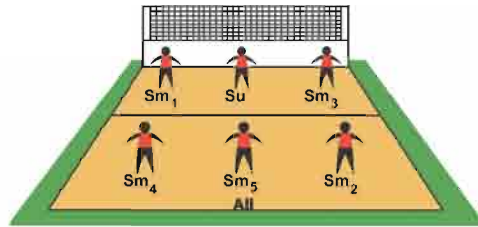
2. Formasi Permainan Bola Voli

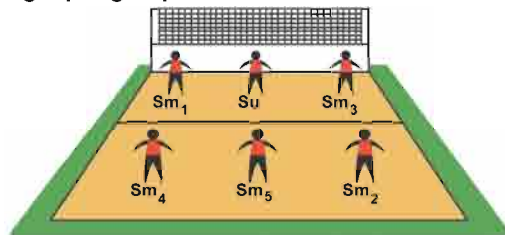
a. Pola Penyerangan

Serangan adalah semua pukulan yang mengarah ke daerah lawan yang bertujuan mematikan bola tersebut di daerah lawan. Penyerangan dapat dilakukan secara perorangan atau beregu (tim).

Macam-macam pola penyerangan sebagai berikut.

1) Pola penyerangan 4Sm–2Su
   a) Su1 dan Su2 adalah *set upper* pertama dan kedua.
   b) Sm1, Sm2, Sm3, dan Sm4 adalah *smasher* pertama, kedua, ketiga, dan keempat.
   c) Jika kemampuan seimbang Sm1 dan Sm2 disilang.
   d) Sm3 jika kemampuan lebih baik dari Sm4, Sm3 membantu Sm2, dan Sm4 membantu Sm1.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.7 Pola penyerangan 4sm-2su

2) Pola penyerangan 4Sm–1 *All-round*–1 Su
   a) Sm1 merupakan *smasher* terbaik.
   b) Su dan *All-round* selalu berlawanan posisi (silang).
   c) Sm1 dan Sm3 kemampuannya lebih baik dari Sm2 dan Sm4.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.8 Pola penyerangan 4sm-1 allround-1su

3) Pola penyerangan 5Sm–1Su
   a) Su silang dengan Sm5.
   b) Jika Su di depan Sm1 dan Sm2 juga di depan.
   c) Jika Su di belakang atau tidak dapat mengumpan Sm yang dekat sebagai pengumpan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.9 Pola penyerangan 5sm-1su

Dalam pelaksanaan pola penyerangan 5Sm–1Su peranan Su sangat penting dan berat sehingga diperlukan kondisi yang sangat prima.

b. Pola Pertahanan

Pola pertahanan dalam bola voli terdiri atas bertahan terhadap servis, *smash*, dan *block*.

1) Pola pertahanan terhadap servis
   a) Pola 2–4
      Pola 2–4 maksudnya 4 pemain bertugas menerima servis, sedangkan 2 pemain siap mengumpan atau *smash*.
   b) Pola 1–5
      Pola 1–5 maksudnya 5 pemain bertugas menerima servis, sedangkan 1 pemain sebagai pengumpan.
   c) Pola 0–6
      Pola 0–6 maksudnya 6 pemain bertugas menerima servis.
2) Pola pertahanan terhadap *smash*
   a) Pola 1–3–2
      Pola 1–3–2 maksudnya 1 pemain *blocker*, 3 pemain pertahanan daerah tengah, dan 2 pemain pertahanan lapangan belakang.
   b) Pola 2–1–3
      Pola 2–1–3 maksudnya 2 pemain *blocker*, 1 pemain pertahanan daerah tengah, dan 3 pemain bertahan lapangan belakang.
   c) Pola 2–2–2
      Pola 2–2–2 maksudnya 2 pemain *blocker*, 2 pemain pertahanan daerah tengah, dan 2 pemain pertahanan lapangan belakang.

d) Pola 2–0–4
Pola 2–0–4 maksudnya 2 pemain *blocker*, pertahanan daerah tengah kosong, dan 4 pemain pertahanan lapangan belakang.

e) Pola 3–1–2
Pola 3–1–2 maksudnya 3 pemain *blocker*, 1 pemain pertahanan daerah tengah, dan 2 pemain pertahanan lapangan belakang.

Keterangan:	Keterangan:	Keterangan:
$X_4 X_3$ = Melakukan *block*	$X_4 X_3 X_2$ = Melakukan *block*	$X_3 X_2$ = Melakukan *block*
$X_6 X_2$ = Bertahan di lapangan tengah (*Cover of block*)	$X_5 X_1$ = Bertahan di lapangan tengah (*Cover of block*)	$X_4 X_1$ = Bertahan di lapangan tengah (*Cover of block*)
$X_5 X_1$ = Bertahan di daerah belakang	X_6 = Bertahan di daerah belakang	$X_6 X_5$ = Bertahan di daerah belakang

Sumber: *Dokumen Penerbit*

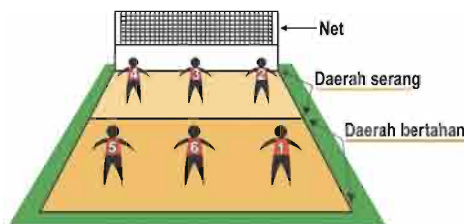
Gambar 10.10 Pola pertahanan

3) Pola pertahanan terhadap bola pantulan *block* lawan
   a) Pantulan dari *smash* posisi 4.
   b) Pantulan dari *smash* posisi 3.
   c) Pantulan dari *smash* posisi 2.

Sumber: *Panduan Olahraga Bola Voli*, Nuril Ahmadi, Era Pustaka Utama, 2007

Pojok Info

Posisi Pemain Bola Voli

Dalam melakukan permainan bola voli, kita harus tahu posisi pemain. Dengan mengetahui posisi akan mengetahui pula tugas dan tanggung jawabnya. Posisi 1 bertugas melakukan servis, sedangkan posisi 2, 3, dan 4 bertugas melakukan penyerangan dan pertahanan depan (*blocking*) posisi 5 dan 6 bertugas sebagai pertahanan belakang. Selain melakukan servis, posisi 1 juga bertugas sebagai pemain bertahan. Pemain bertahan boleh melakukan penyerangan atau *smash* asal tidak dalam daerah serang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Ayo, Lakukan!

Dalam permainan bola voli ada sebuah posisi pemain yang disebut libero. Libero merupakan istilah terbaru dalam permainan bola voli modern. Istilah ini memang seperti nama posisi dalam permainan sepak bola karena memiliki prinsip yang hampir sama. Posisi libero juga memiliki aturan yang berbeda dengan posisi lainnya dalam permainan bola voli.

Lantas, apa yang dimaksud dengan posisi libero dalam permainan bola voli? Apa saja tugas dan tanggung jawabnya? Apa pula ketentuan yang mengikatnya? Kemampuan apa yang harus dimiliki seorang pemain dengan posisi libero? Tugasmulah untuk mencari tahu tentang hal-hal

tersebut. Kamu dapat menggunakan sumber informasi seperti buku olahraga, majalah, koran, dan internet. Tulislah jawaban kamu dalam sebuah laporan sebagai tugas individu. Selanjutnya, serahkan hasilnya kepada guru untuk mendapatkan penilaian. Guru juga melakukan penilaian terhadap sikap dan penilaian siswa pada saat melakukan latihan dan bermain bola voli. Penilaian dilakukan melalui pengamatan terhadap aspek kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, dan menghargai lawan.

C. Bola Basket

1. Teknik Dasar Bola Basket

a. Bertumpu pada Satu Kaki (*Pivot*)

Latihan ini dilakukan dengan tujuan menghindari lawan sebelum mengoper bola atau menembakkan bola. *Pivot* terjadi apabila seorang pemain yang sedang membawa bola melangkah sekali atau lebih ke segala arah dengan kaki yang sama, sedangkan kaki yang lainnya sebagai poros selalu tetap di tempatnya.

Sumber: *Bola Basket,* Vic Amber, Pionir Jaya, Tt

Cara melakukannya sebagai berikut.

Berdiri tegak dengan salah satu kaki berada di depan, sedangkan tangan memegang bola di depan dada. Kaki belakang melangkah ke segala arah depan atau samping sehingga badan berputar pada kaki poros depan. Berat badan berada di kaki depan yang bertumpu sebagai poros.

Pivot ini dapat digunakan untuk menghindari hadangan lawan yang berusaha merebut bola. Jika seorang pemain sedang berlari menggiring bola kemudian berhenti, maka untuk melakukan pivot jangan memakai kaki depan sebagai poros. Namun, harus memakai kaki belakang sebagai poros sehingga kaki depan bebas melakukan *pivot*.

Sumber: *Bola Basket,* Vic Amber, Pionir Jaya, Tt

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.11 Dua gerakan *pivot*

b. Menghalangi Lawan

Menghalangi lawan maksudnya sikap maupun gerak seseorang untuk mencegah gerak dan lajunya bola lawan, gerak mengoper bola, serta gerak menembak bola ke ring.

Cara melakukannya sebagai berikut.

1) Berdiri lutut ditekuk dengan kedua kaki agak terbuka.
2) Pandangan ke arah bola yang sedang dibawa lawan.
3) Kedua tangan direntangkan ke samping atau ke atas, dapat juga satu ke depan dan satu ke samping.
4) Usahakan berdiri sedekat mungkin dengan lawan yang membawa bola.
5) Cari kelengahan lawan, untuk segera merebut bola.

Menghadang dari depan — Menghadang dari belakang — Menghadang dari samping

Sumber: *Dokumen Penerbit*

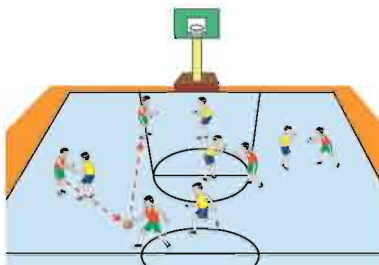
Gambar 10.12 Arah menghadang lawan

2. Formasi Permainan Bola Basket

a. Pola Penyerangan

Dalam pola penyerangan dapat diuraikan menjadi empat pola seperti berikut.

1) *Shuffle*

Shuffle merupakan pola penyerangan yang dilakukan oleh semua pemain dari satu regu. Setiap pemain bergerak dari satu posisi ke tempat lain dengan gerakan yang teratur. Tujuannya untuk membuka pertahanan lawan sehingga mendapatkan kesempatan untuk menembak ke ring.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.13 *Shuffle*

2) *Fast break*

Fast break merupakan serangan yang dilakukan secara cepat sebelum lawan mengatur posisi pertahanan. Agar serangan dapat berhasil, harus ada satu pemain penyerang yang ditempatkan di depan dengan posisi bebas untuk menembak.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.14 *Fast break*

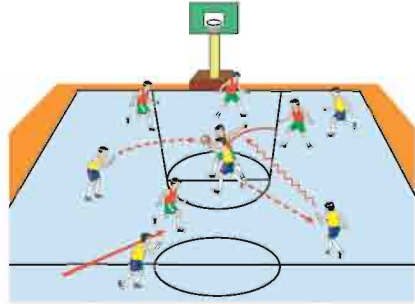
3) *Set offence*

Set offence merupakan serangan yang dilakukan dengan pelan dan terencana dari awal sampai akhir. Serangan ini kebalikan dari *fast break*.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 10.15 *Set offence*

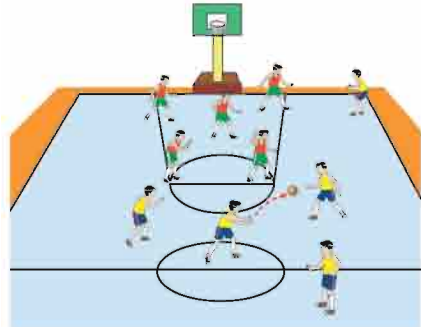
4) *Drive*

Drive merupakan serangan yang dilakukan oleh seorang pemain penyerang dengan cara menggiring bola sambil menerobos pertahanan lawan sampai melakukan tembakan ke ring.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.16 *Drive*

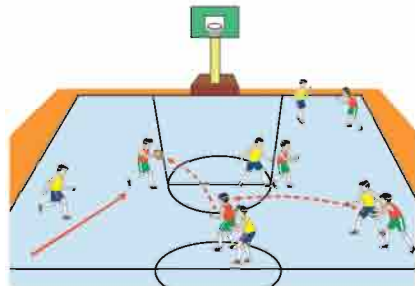
b. Pola Pertahanan

Dalam pola pertahanan dapat diuraikan menjadi empat pola seperti di bawah ini.

1) *Zone defence*

Zone defence berarti mempertahankan daerah. Setiap pemain mendapat tugas mempertahankan daerah yang menjadi tanggung jawabnya dan mengawasi datangnya bola di daerahnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.17 *Zone defence*

2) *Man to man defence*

Maksudnya seorang pemain bertahan untuk menjaga seorang lawan sehingga akan tampak satu lawan satu. Ke mana pun lawan bergerak tetap diikuti. Kawalan baru akan dilepaskan jika teman sudah dapat merebut bola dari lawan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.18 *Man to man defence*

3) *Pressing defence*

Pressing defence berarti penjagaan yang dilakukan secara ketat sejak bola dilemparkan pertama kali oleh lawan di daerah lawan. Setelah bola masuk ke ring, biasanya pemain akan saling menjaga satu per satu.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.19 *Pressing defence*

4) *Retreating defence*
Retreating defence berarti pertahanan yang diawasi setelah kita memasukkan bola ke ring lawan atau bola direbut oleh lawan. Semua pemain serentak mundur sambil bertahan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 10.20 *Retreating defence*

Pojok Info

Fair Play

Mungkin kamu sering mendengar kata-kata tersebut di atas. *Fair play* merupakan bagian dari olahraga yang harus kamu junjung tinggi. Lantas, apakah *fair play* itu? Dalam *Essai de Doctrine du Sport* yang dikeluarkan oleh Kementerian Olahraga Perancis tahun 1964, *fair play* bermakna semangat kebenaran dan kejujuran dengan tunduk kepada peraturan-peraturan, baik yang tersurat maupun yang tersirat. Lebih lanjut dengan dokumen *Europen Sport Charter and Code of Ethic* yang diterbitkan oleh Dewan Olahraga Eropa tahun 1993, *fair play* bisa bermakna lebih luas.

Dalam dokumen tersebut disebutkan *fair play* "Lebih dari sekadar bermain dalam aturan. *Fair play* itu menyatu dengan konsep persahabatan, menghormati yang lain, dan selalu bermain dalam semangat sejati. *Fair play* juga dimaknakan bukan hanya untuk perilaku. *Fair play* menyatu dengan persoalan yang berkenaan dengan dihindarinya ulah penipuan, main berpura-pura (main sabun), doping, kekerasan (baik fisik maupun ungkapan kata-kata), eksploitasi, memanfaatkan peluang, serta komersialisasi yang berlebih-lebihan atau melampaui batas korupsi."

Disarikan dari: *Olahraga dan Etika Fair Play*, http://ricky–budimanblogspot-com.com/2009/04/olahraga–dan –etika–fair–play_14.html

Ayo, Lakukan!

Kegiatan berikut ini untuk melatih variasi dan kombinasi teknik dasar bola basket seperti pivot, *dribblling, passing, shooting,* dan *lay up*. Kegiatan dilakukan secara berkelompok. Setiap kelompok terdiri atas tiga orang pemain. Tiap-tiap pemain harus melakukan semua latihan tersebut. Oleh karena itu, lakukan kegiatan berikut dengan sungguh-sungguh.

Langkah kegiatan

1. Tentukan dua tim yang akan saling berhadapan, misalnya kelompk A dan B. Usahakan dua tim yang saling berhadapan memiliki postur yang seimbang.
2. Lakukan permainan bola basket sederhana dengan menerapkan teknik dasar yang sudah dipelajari di depan.
3. Lakukan kegiatan tersebut dengan disiplin, percaya diri, dan sepenuh hati dalam kerja sama tim yang solid. Dalam kegiatan ini kemungkinan terjadi kontak badan sangat besar sehingga berhati-hatilah. Jangan ada niat untuk mencederai lawan.
4. Dalam kegiatan ini guru memberikan penilaian dengan memerhatikan ketepatan melakukan teknik pivot, *passing* dada, *passing* pantul, *dribbling, shooting, lay up,* dan variasi gerakan.
5. Guru juga melakukan penilaian terhadap sikap dan perilaku siswa pada saat berlatih dan bermain bola basket. Penilaian dilakukan melalui pengamatan terhadap aspek kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Rangkuman

1. Bermain sepak bola adalah selalu bergerak sehingga memerlukan kondisi fisik yang sangat prima. Fisik yang prima hanya didapat dengan latihan fisik yang bagus dan terprogram. Latihan fisik terbagi atas latihan kondisi fisik umum dan latihan khusus.
2. Latihan fisik umum meliputi daya ledak, kecepatan, kelenturan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan. Latihan fisik khusus biasanya dikaitkan dengan teknik-teknik dasar sepak bola.
3. Dengan kondisi fisik yang prima, seorang pemain dapat menampilkan keterampilannya dengan baik. Pemain juga dapat melaksanakan instruksi dan strategi dari pelatih seperti pola bertahan atau pola menyerang.
4. Untuk membendung serangan lawan dalam permainan bola voli, pemain harus melakukan *blocking*.
5. Teknik *blocking* merupakan upaya pemain untuk menutup arah datangnya bola dari lawan di ketinggian net (jaring) sebatas ketinggian jangkauan maksimal tangan. *Blocking* menjadi salah satu bentuk pola pertahanan yang efektif dalam permainan bola voli.
6. Istilah pola penyerangan dan pertahanan juga dikenal dalam permainan bola basket. Pola penyerangan dalam permainan bola basket meliputi *shuffle*, *fast break*, *set offence*, dan *drive*. Sementara itu, pola pertahanannya meliputi *zone defence*, *man to man defence*, *pressing defence*, dan *retreating defence*. Kedua pola ini (penyerangan dan pertahanan) dilakukan secara bergantian sesuai dengan penguasaan bola.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Sikap yang perlu diperhatikan dalam latihan melempar bola ke dalam (*throw in*) dalam permainan sepak bola adalah . . . .
   a. bola dipegang dengan satu tangan
   b. berdiri di pinggir bagian luar lapangan
   c. pandangan ke belakang bagian samping
   d. bola diangkat di atas kepala
2. Bentuk latihan kondisi fisik secara umum permainan sepak bola adalah . . . .
   a. kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan
   b. kelincahan, kekuatan, kemampuan, dan kecepatan
   c. kelincahan, keterampilan, kemampuan, dan kecepatan
   d. kedisiplinan, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan
3. Sikap yang perlu diperhatikan dalam latihan terpadu menggiring dan menembak ke gawang adalah . . . .
   a. bola digiring melewati rintangan
   b. bola ditendang ke arah teman yang bebas
   c. jika bola telah melewati rintangan bola ditendang ke arah teman
   d. kaki yang digunakan untuk menendang adalah kaki bagian dalam
4. Pola penyerangan yang mengandalkan empat penyerang adalah . . . .
   a. pola 4–2–4 c. pola 3–2–5
   b. pola 4–4–2 d. pola 4–3–3
5. Seorang pemain dinyatakan *offside* apabila . . . .
   a. bergerak mendahului penjaga gawang lawan
   b. berada sejajar dengan pemain lawan
   c. bergerak mendahului pemain lawan
   d. berada lebih dekat ke garis gawang lawan

6. Saat melakukan bendungan (*blocking*), kedua tangan . . . .
   a. membuka dan siap di depan dada
   b. mengepal dan siap memantulkan bola
   c. ditempatkan di antara pemukul lawan
   d. siap di depan muka
7. Setelah melakukan *blocking*, gerak lanjutan kedua kaki dalam keadaan . . . .
   a. menekuk c. lurus
   b. mengeper d. merapat
8. Seorang libero dalam bola voli biasanya menempati posisi . . . .
   a. 3 c. 5
   b. 4 d. 6
9. Pemain yang mempunyai kemampuan sangat baik menyerang dan mengumpan disebut . . . .
   a. penyerang (*smasher*)
   b. pengumpan (*tosser*)
   c. serbabisa (*all-round*)
   d. pembendung (*blocker*)
10. Jumlah pemain pertahanan lapangan belakang pada pola pertahanan 2–0–4 adalah . . . pemain.
    a. 4 c. 2
    b. 0 d. 6
11. Posisi 5 dan 6 dalam bola voli bertugas melakukan . . . .
    a. servis
    b. penyerangan
    c. pertahanan depan
    d. pertahanan belakang
12. Pola pertahanan terhadap *smash* yang mengandalkan satu pemain *blokcker* adalah . . . .
    a. pola 1–3–2 c. pola 2–2–2
    b. pola 2–1–3 d. pola 3–1–2
13. Gerakan memainkan bola dengan salah satu kaki sebagai poros dalam bola basket disebut . . . .
    a. *pivot*
    b. *jump shoot*
    c. *jump ball*
    d. *back ball*
14. Pola penyerangan *drive* dilakukan dengan cara . . . .
    a. menggiring bola sambil menerobos pertahanan
    b. menempatkan satu pemain di depan
    c. menggerakkan semua pemain ke posisi lain
    d. menjaga dan mengikuti lawan
15. Pola penyerangan yang dilakukan secara cepat sebelum lawan mengatur posisi pertahanan disebut . . . .
    a. *shuffle* c. *set offence*
    b. *fast break* *d.* *drive*

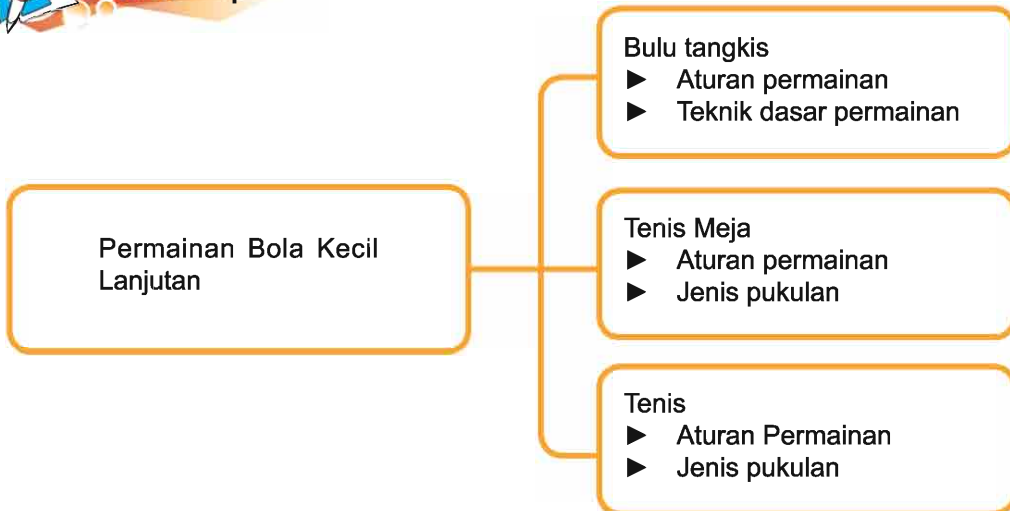
B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Sebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menggiring bola!
2. Sebutkan teknik-teknik dasar bermain sepak bola!
3. Jelaskan cara melempar bola ke dalam pada permainan sepak bola!
4. Jelaskan pola pertahanan 5–3–2 dalam permainan sepak bola!
5. Jelaskan posisi pemain dalam bola voli!
6. Jelaskan yang dimaksud dengan membendung atau *blocking*!
7. Jelaskan fungsi dan tugas pemain bola voli!
8. Jelaskan pola penyerangan 5Sm–1Su dalam bola voli!
9. Jelaskan teknik melakukan *pivot*!
10. Jelaskan pola pertahanan *man to man defence*!

Bab XI Aktivitas Permainan dan Olahraga: Permainan Bola Kecil 2

Sumber: *www.andreset.multiply.com,* diunduh tanggal 13 Juni 2009

Bulu tangkis, tenis meja, dan tenis merupakan permainan olahraga bola kecil yang pada saat ini bisa dikategorikan sebagai profesi yang prospektif, artinya menjanjikan dari sisi finansial. Kamu bisa terjun mendalami permainan ini, jika mempunyai ketertarikan dan bakat di sini. Permainan ini membutuhkan latihan yang keras, baik teknik, taktik, maupun strategi bermain.

Bagaimana cara melatih teknik bermain dengan baik dan benar? Sebagian materi telah kamu simak di bab II saat semester I, dalam bab XI ini kamu akan mendapatkan teknik-teknik yang lainnya. Ayo, simak agar kamu terampil melakukannya.

A. Bulu Tangkis

Pada materi semester 1 sudah dibahas mengenai beberapa jenis pukulan dasar. Pada bab ini akan kita bahas mengenai aturan permainan dan teknik dasar yang lain.

1. Aturan Permainan

Dalam peraturan permainan bulu tangkis saat ini, pemenang baik tunggal maupun ganda setiap set gamenya adalah jika salah satu mendapat nilai 21 terlebih dahulu (sistem reli poin). Jika terjadi nilai 20 sama, ketentuan pemenang dengan cara mencari selisih 2. Namun, jika nilai 28 sama, siapa yang mendapat nilai 30 terlebih dahulu itulah pemenangnya.

Dalam bulu tangkis, lama permainan ditentukan oleh game yaitu 21. Seorang pemain dinyatakan menang jika meraih dua kali kemenangan (*two winning sets*). Pada set penentuan akan terjadi pindah tempat jika salah satu pemain mencapai nilai 11.

2. Teknik Dasar Permainan

Jika pada bab yang terdahulu sudah dipelajari teknik servis *dropshot*, dan *drive*, pada bab ini akan diuraikan teknik pukulan yang lain.

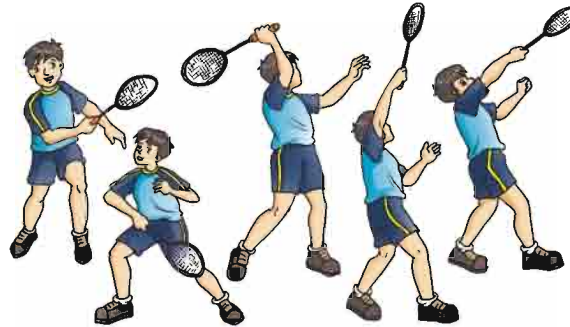
Sumber: *Belajar Bulu Tangkis,* James Poole, Pionir Jaya, 2005

a. *Lob*

Pukulan *lob* dapat dilakukan baik dari bawah maupun dari atas kepala. Pukulan *lob* ini merupakan pukulan yang sangat menentukan, baik dalam pola pertahanan maupun pola penyerangan. Ada dua jenis pukulan *lob*, sebagai berikut.

1) Pukulan *lob* bertahan

Pukulan *lob* ini digunakan untuk mempertahankan dari serangan. *Lob* dapat dilakukan dari atas maupun dari bawah.

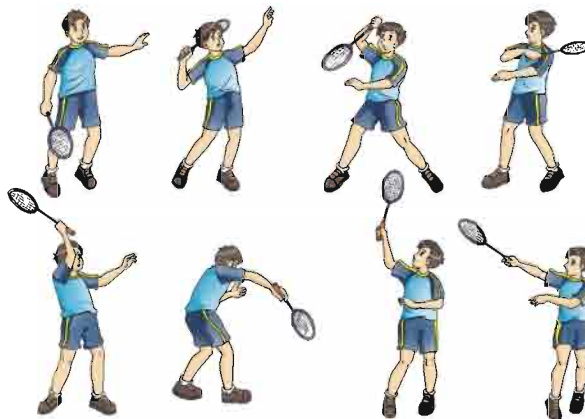
a) *Lob* bertahan dari atas dilakukan di atas kepala, dilambungkan tinggi dan jauh sampai ke garis belakang.
b) *Lob* bertahan dari bawah dilakukan dari bawah, dilambungkan tinggi dan jauh sampai ke garis belakang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 11.1 Pukulan *lob* bawah dan *lob* atas

2) Pukulan *lob* serang

a) *Lob* serang dari bawah *shuttlecock* diambil dari bawah, dilambungkan agak rendah dan cepat, digunakan untuk menyerang.
b) *Lob* serang dari atas, *shuttlecock* diambil dari depan badan di atas kepala, dilambungkan agak rendah dan cepat, digunakan untuk menyerang.

b. Pukulan *Smash*

Pukulan *smash* adalah pukulan yang dilakukan dengan keras dan cepat ke arah bawah lapangan lawan. Pukulan ini hampir sama dengan pukulan *lob*. Bedanya kalau *lob* bola dipukul tinggi ke atas, sedangkan *smash* bola dipukul tajam ke bawah dengan keras.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 11.2 Berbagai pukulan *smash*

c. *Netting*

Pukulan *netting* merupakan pukulan yang sulit karena pukulan ini memerlukan kecermatan dan penuh dengan perasaan, serta ketenangan. Prinsip dalam pukulan net, antara lain sebagai berikut.

1) Bola harus diambil atau dipukul di atas atau setinggi mungkin.
2) Lambungan bola harus dilakukan serendah mungkin dengan net.
3) Jatuhnya bola harus serapat mungkin dengan net.

Pada *netting* bola harus dipukul saat masih di atas. Apabila bola diambil setelah di bawah akan memperlambat tempo permainan dan memberi peluang lawan untuk menyerang.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 11.3 *Netting*

Pojok Info

King Smash

Pernah mendengar istilah *King smash?* Istilah ini muncul sekitar tahun 70'-an sampai 80'-an dalam cabang olahraga bulu tangkis. Seorang anak Indonesia menjadi pelopornya, dialah Liem Swie King. Mengapa dinamakan *King smash*? Istilah ini muncul dari kebiasaan Liem Swie King saat melakukan pukulan *smash* setiap kali bertanding. King, begitu biasa beliau dipanggil, melakukan *smash* sambil melompat tinggi. Bola dipukul saat berada di ketinggian lintasan. Hasilnya sangat tajam, deras, dan menghujam. Hampir dipastikan sulit bagi lawan untuk bisa mengembalikan pukulan *smash* tersebut.

Karena Liem Swie King yang pertama kali melakukan dan memperkenalkan pukulan tersebut, pukulan *smash* itu dinamakan *King smash*, mengambil nama belakang Liem Swie King. Dengan modal pukulan ini, King merajai perbulutangkisan nasional dan internasional. Pria kelahiran Kudus, Jawa Tengah, ini mempersembahkan tiga kali juara All England (1978, 1979, 1981) dan tiga kali Piala Thomas (1976, 1979, 1984) bagi bangsa Indonesia. Sebuah pencapaian prestasi yang mengharumkan nama Indonesia di kancah perbulutangkisan dunia sampai sekarang ini.

Diolah dari berbagai sumber

Sumber: *3.bp.blogspot.com*, diunduh tanggal 29 Desember 2008

Ayo, Lakukan!

Kegiatan ini berguna untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *lob*, *smash*, dan *netting*.

Langkah kegiatan:

1. Dua siswa berpasangan melakukan pukulan *lob, drive, dropshot, smash*, dan *netting*.
2. Lakukan pertandingan *singgle* untuk mempraktikkan teknik dasar yang sudah dikuasai.
3. Lakukan kegiatan ini dengan sungguh-sungguh, disiplin, dan dengan konsentrasi tinggi. Bantulah teman yang belum bisa menguasi teknik dasar dengan senang hati.
4. Pada kegiatan ini yang dinilai meliputi kemampuan menguasai teknik dasar pukulan dalam bulu tangkis. Selain itu, aspek kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, dan menghargai lawan dinilai melalui pengamatan untuk melihat sikap dan perilaku siswa.

B. Tenis Meja

Pada materi semester 1 telah dipelajari beberapa teknik dasar tenis meja. Selanjutnya, pada bab ini akan dibahas tentang aturan permainan dan teknik dasar yang lain.

1. Aturan Permainan

Dalam permainan tenis meja seseorang akan mendapatkan angka jika dapat melakukan servis dengan baik atau dapat mengembalikan bola dengan baik, sedangkan lawan tidak dapat mengembalikannya dengan baik. Permainan tenis meja menggunakan sistem reli poin.

Suatu *game*/set dinyatakan dimenangkan oleh seorang pemain yang pertama mendapat poin 11. Apabila kedua pemain sama-sama mendapatkan poin 10, maka salah satu pemain harus mendapat selisih 2 poin dari lawannya. Suatu pertandingan terdiri atas *game*/set ganjil terbaik seperti 3, 5, 7, atau 9 *game*. Namun, biasanya menggunakan sistem *three winning sets* (tiga kali menang) atau *the best of five*. Tiap-tiap pemain melakukan dua kali servis secara bergantian.

2. Jenis Pukulan

a. *Push Stroke*

Push stroke yaitu pukulan dengan dorongan bet. Pukulan ini merupakan pukulan yang paling sederhana dan mudah dilakukan. Dengan pukulan *push stroke*, pemain mampu melakukan kontrol bola dan koordinasi sentuhan bola serta mengembangkan irama permainan. Pukulan ini memiliki *spin*nya sedikit, dan tujuannya sebagai berikut.

1) Untuk menetralisir pengembalian bola dari lawan dan digunakan memperlambat kecepatan permainan.
2) Untuk menyerang lawan dengan memukul bola yang diarahkan sejauh mungkin dari posisi lawan.

Pukulan *push* dapat dilakukan dengan *forehand* maupun *backhand*. Kedua pukulan ini prinsipnya sama dengan sedikit perbedaan pada sikap langkah kaki.

Cara melakukan *forehand push* sebagai berikut.

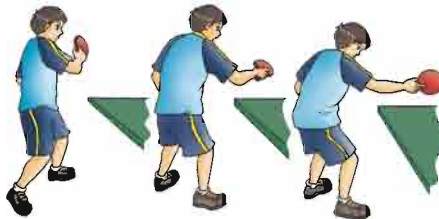
1) Ambil posisi menghadap ke sisi, jarak antara kedua kaki sedikit lebih lebar daripada jarak kedua bahu. Bahu diputar ke sisi sehingga searah dengan kaki. Bet dipegang dengan sudut terbuka.
2) Tubuh sebelah atas diputar ke depan dan bahu digerakkan menuju arah bola.
3) Pada saat memukul, semua lengan membentuk sudut siku yang sama besarnya. Sikap ini terus dipertahankan sampai pemain memindahkan berat badannya.

Sumber: *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja,* Alex Kertamanah, RajaGrafindo Persada, 2003

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 11.4 Cara melakukan *forehand push*

Cara melakukan *backhand push* sebagai berikut.

1) Sikap badan membentuk sikap persegi empat dengan jarak antara kedua belah kaki lebih lebar daripada jarak bahu.
2) Atur posisi sedemikian rupa sehingga bola dapat dipukul di sebelah kanan tubuh. Bola dipukul dengan sudut terbuka dan digerakkan oleh pergerakan siku.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

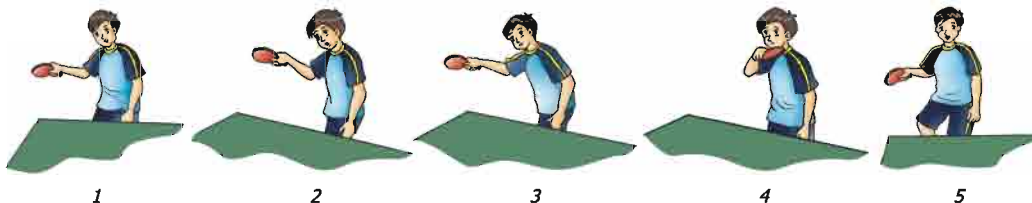
Gambar 11.5 Cara melakukan *backhand push*

b. *Drive Stroke*

Drive stroke yaitu pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang datar dan keras. Pukulan ini dapat digunakan untuk menyerang dan mengembangkan bola lawan. *Stroke* ini dapat dilakukan dengan *freehand* maupun *backhand*.

Sumber: *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja,* Alex Kertamanah, RajaGrafindo Persada, 2003

Cara melakukan *drive* sebagai berikut.

1) Mengambil posisi dengan kedua belah kaki menghadap ke sisi. Kedua bahu searah dengan arah kedudukan kaki.
2) Dengan lengan membentuk sudut 160º pada siku. Lakukan pukulan dengan *stroke* sedikit di sebelah bawah bola. Dengan bergerak maju ke depan, bet akan menyentuh bola pada waktu bola menyentuh ketinggian.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 11.6 Cara melakukan *drive*

c. *Block Stroke*

Pukulan ini dapat digunakan untuk menetralisir kekuatan, kecepatan, dan *spin* bola agar dapat terkontrol dengan baik, serta mampu mengembalikan bola ke arah lawan. *Block stroke* dapat dilakukan dengan *forehand* maupun *backhand*.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 11.7 Sikap pada *forehand block* dan *backhand block*

Kegiatan ini berguna untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *push stroke, drive stroke,* dan *block stroke* dalam olahraga tenis meja.

Langkah kegiatan:

1. Dua siswa berpasangan melakukan pukulan *push stroke, drive stroke, block stroke, top spin,* dan *back spin* secara bergantian.
2. Lakukan pertandingan *singgle* untuk mempraktikkan teknik dasar yang sudah dikuasai.
3. Lakukan kegiatan ini dengan sungguh-sungguh, disiplin, dan dengan konsentrasi tinggi. Bantulah teman yang belum bisa menguasi teknik dasar dengan senang hati.
4. Pada kegiatan ini yang dinilai meliputi kemampuan menguasai teknik dasar pukulan dalam olahraga tenis meja. Sikap dan perilaku siswa dinilai melalui pengamatan terhadap aspek toleransi, kepedulian, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, dan kerja sama.

C. Tenis

Pada materi bab ini kita akan mempelajari aturan permainan dan teknik dasar lanjutan tenis (lapangan).

1. Aturan Permainan

Dalam permainan tenis, untuk mendapatkan nilai dan memenangkan pertandingan ada beberapa ketentuan.

a. Nilai Pukulan

Jika pukulan pertama dimenangkan memperoleh nilai 15, pukulan kedua dimenangkan memperoleh 15, pukulan ketiga dimenangkan memperoleh nilai 10, dan pukulan keempat dimenangkan memperoleh nilai 5 (game). Pemain yang pertama mendapatkan nilai 45 sebagai pemenang game tersebut. Jika terjadi nilai 40 sama terjadi *deuce* (jus). Untuk menentukan pemenangnya mencari 2 kali pukulan yang dimenangkan.

b. Nilai Game

Jika seorang pemain memperoleh nilai 6 game terlebih dahulu, berarti dia memenangkan set itu.

c. Nilai Set

1) Satu babak permainan disebut 1 set.
2) Dalam pertandingan ada 2 macam ketentuan, yaitu:
   a) *The best three set*, yaitu apabila seorang pemain memenangkan 2 set, atau disebut *two winning sets*.
   b) *The best five sets*, yaitu apabila seorang pemain memenangkan 3 set, atau disebut *three winning sets*.

2. Jenis Pukulan

a. Pukulan Voli

Pukulan voli adalah pukulan yang dilakukan sebelum bola memantul menyentuh tanah. Pukulan voli ini biasanya dilakukan di antara separuh lapangan ke depan sampai dekat net. Pukulan voli bisa dilakukan dengan dua cara:

1) Pukulan voli *forehand*

Pukulan voli ini dilakukan jika bola dari lawan mengarah pada posisi kanan. Caranya pemain berdiri dengan kaki terbuka agar mudah bergerak, kepala raket lebih tinggi dari pegangan, serta saat bola datang bahu diputar dan badan diayun ke kanan. Pada posisi ini pegangan raket tetap dengan sudut 45°, lalu pukullah pada saat bola kira-kira berada 60 cm di depan badan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 11.8 Pukulan *forehand*

2) Pukulan voli *backhand*

Pukulan voli ini dilakukan jika bola dari lawan mengarah pada posisi kiri. Tekniknya sama dengan voli *forehand*, hanya putaran bahu dan badan diayun ke arah kiri.

Sumber: *Tenis Tingkat Pemula,* Jim Brown, RajaGrafindo Persada, 1996

b. Pukulan *Lob*

Pukulan *lob* ini berguna untuk mengembalikan tembakan dalam yang bersudut lebar. Dengan pukulan *lob* pemain mempunyai kesempatan untuk kembali ke lapangan tengah, bahkan bisa mendesak lawan untuk bermain jauh dari net. Pukulan *lob* ini juga dapat digunakan untuk mengubah kecepatan permainan, terutama saat lawan dapat mengembalikan bola datar, dan bertahan jika lawan melakukan *smash* agresif. Pukulan ini dapat dilakukan dengan *forehand* maupun *backhand.*

Sumber: *Tenis Tingkat Pemula,* Jim Brown, RajaGrafindo Persada,1996

Ada dua macam pukulan lob, yaitu:

1) *Lob* datar (*flat lob*), gerakannya raket ditarik jauh ke belakang, lutut yang di depan ditekuk dan permukaan kepala raket sedikit miring di bawah bola. Pukulan ini diarahkan ke atas.
2) *Slice lob,* gerakannya tidak berbeda dengan lob datar, raket diayun ke depan secara mendatar. Permukaannya dimiringkan ke atas agar senar raket menyambar bola dari arah bawah. Hasil pukulannya berupa *back spin*.

c. Pukulan *Smash*

Pukulan *smash* biasanya dilakukan setelah lawan melakukan lob. Persiapannya dengan mengubah pegangan raket menjadi *continental grip*. *Smash* dilakukan segera setelah bola memantul dari lantai atau ketika bola melambung di udara. *Smash* harus dilakukan dengan sekeras-kerasnya dan secepat-cepatnya agar lawan tertekan sehingga cenderung bermain *defensif*.

Ayo, Lakukan!

Kegiatan ini berguna untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan pukulan voli, lob, dan smash dalam olahraga tenis.

Langkah kegiatan:

1. Dua siswa berpasangan melakukan pukulan voli, *lob*, dan *smash* secara bergantian.
2. Lakukan pertandingan *singgle* untuk mempraktikkan teknik dasar yang sudah dikuasai.
3. Lakukan kegiatan ini dengan sungguh-sungguh, disiplin, dan dengan konsentrasi tinggi. Bantulah teman yang belum bisa menguasi teknik dasar dengan senang hati.
4. Pada kegiatan ini yang dinilai meliputi kemampuan menguasai teknik dasar pukulan dalam olahraga tenis.
5. Sikap dan perilaku siswa dinilai melalui pengamatan terhadap aspek kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, dan menghargai lawan.

Rangkuman

1. Lama permainan bulu tangkis ditentukan oleh game yaitu 21. Seorang pemenang dinyatakan menang jika meraih dua kali kemenangan.
2. Pukulan *lob* biasa digunakan dalam pertahanan maupun penyerangan.
3. Pukulan smash merupakan pukulan penyerangan yang dilakukan dengan keras dan cepat ke arah bawah lapangan lawan.
4. Pukulan *netting* dilakukan dekat dengan net. Pukulan ini memerlukan kecermatan yang tinggi.
5. Permainan tenis meja menggunakan sistem reli poin. Kemenangan ditentukan oleh game yaitu 11 dengan masing-masing pemain melakukan 2 kali servis bergantian.
6. Beberapa jenis pukulan dalam tenis meja yaitu *push stroke* (pukulan dengan dorongan bet), *drive stroke* (pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang datar dan keras), serta *block stroke* (pukulan untuk menetralisir kekuatan dan kecepatan).
7. Kemenangan dalam permainan tenis ditentukan oleh nilai pukulan, nilai game, dan nilai set.
8. Beberapa jenis pukulan dalam tenis sebagai berikut.
   a. Pukulan voli *forehand*, dilakukan jika bola dari lawan mengarah pada posisi kanan.
   b. Pukulan voli *backhand*, dilakukan jika bola dari lawan mengarah pada posisi kiri.
   c. Pukulan *lob*, dilakukan untuk mengembalikan tembakan dalam yang bersudut lebar.
   d. Pukulan *smash*, dilakukan setelah lawan melakukan *lob*.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Tujuan permainan bulu tangkis adalah memukul *shuttlecock* . . . .
   a. ke sana kemari
   b. dengan cepat
   c. ke daerah lawan
   d. cepat dan tepat
2. Suatu pertandingan yang terdiri atas pemain putra dan putri disebut . . . .
   a. tunggal putra
   b. ganda putra
   c. ganda putri
   d. ganda campuran
3. Lama permainan bulu tangkis ditentukan oleh . . . .
   a. game
   b. nilai
   c. ronde
   d. waktu
4. Tujuan dari pukulan *drive* dalam bulu tangkis adalah . . . .
   a. menekan lawan
   b. memudahkan *smash*
   c. memperlambat permainan
   d. memperlambat penilaian
5. Bola dipukul dari garis belakang dan jatuh di dekat net lapangan lawan disebut . . . .
   a. *lob*
   b. *drive*
   c. *dropshot*
   d. *smash*
6. Cara memegang raket saat persiapan *smash* adalah . . . .
   a. *american grip*
   b. *japan grip*
   c. *continental grip*
   d. *cina grip*

7. Permainan tenis meja ditentukan oleh game, yaitu pemain yang mendapatkan nilai . . . adalah pemenangnya.
   a. 11
   b. 15
   c. 21
   d. 25
8. Pukulan yang mudah dilakukan dalam tenis meja karena tinggal mendorong bet saja disebut . . . .
   a. *drive stroke*
   b. *push stroke*
   c. *block stroke*
   d. *spin*
9. Salah satu tujuan pukulan *push stroke* adalah . . . .
   a. menetralisir pengembalian bola dari lawan
   b. menyerang pertahanan lawan
   c. membuat agar pukulan menjadi spin
   d. agar lawan sulit untuk mengembalikan spin
10. Hasil pukulan teknik *back spin* adalah . . . .
    a. berputar searah jarum jam
    b. berputar berlawanan arah jarum jam
    c. berputar sangat cepat ke arah depan
    d. berputar lambat ke arah belakang
11. Pukulan voli dalam permainan tenis adalah . . . .
    a. pukulan yang dilakukan setelah bola menyentuh tanah
    b. pukulan yang dilakukan dengan sangat keras
    c. pukulan yang dilakukan melambung tinggi
    d. pukulan yang dilakukan sebelum bola menyentuh tanah
12. Jika dalam permainan tenis terjadi nilai 40–40 akan terjadi *deuce* (jus) yaitu dengan . . . .
    a. mencari 2 kali pukulan yang dimenangkan
    b. mencari 2 kali pukulan yang sama
    c. mencari 3 kali pukulan yang dimenangkan
    d. mencari 3 kali pukulan yang sama
13. Bola yang dipukul keras dan menukik adalah pukulan . . . .
    a. *lob*
    b. voli
    c. *slice*
    d. *smash*
14. Pukulan spin bertujuan untuk . . . .
    a. menetralisir pengembalian bola
    b. menambah poin
    c. mematikan lawan
    d. mengembalikan bola lawan
15. *The best five sets* adalah istilah tenis yang artinya . . . .
    a. permainan dengan main sebanyak-banyaknya 5 kali
    b. permainan dengan main sebanyak-banyaknya 3 kali
    c. permainan dengan main sebanyak-banyaknya
    d. permainan dengan main selama 3 jam

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Sebutkan lima nomor pertandingan dalam bulu tangkis!
2. Jelaskan sistem reli poin dalam bulu tangkis!
3. Jelaskan kesempatan melakukan servis dalam tenis meja!
4. Jelaskan tentang pukulan voli dalam tenis!
5. Jelaskan yang dimaksud dengan *two winning sets*!

Bab XII Aktivitas Permainan dan Olahraga: Atletik 2

Sumber: *www.kessuma33.unimas.my,* diunduh tanggal 25 Juni 2009

Unsur kekuatan, kecepatan, dan ketepatan menjadi faktor penting dalam olahraga atletik. Terlebih lagi dalam olahraga tolak peluru, lempar lembing, dan lompat jauh. Ketiga jenis olahraga atletik ini membutuhkan unsur-unsur tersebut untuk menghasilkan prestasi yang maksimal. Kekuatan tangan, kecepatan lari, serta ketepatan dalam melakukan tolakan, lemparan, dan lompatan tidak dengan mudah diperoleh begitu saja. Diperlukan latihan khusus yang konsisten, disiplin tinggi, dan semangat pantang menyerah agar dapat menguasai teknik-teknik tersebut.

Lantas, bagaimana cara melakukan teknik-teknik tersebut? Sulitkah melakukan latihan-latihan tersebut? Kamu akan memperoleh jawabannya dengan mempelajari materi berikut ini. Pelajari dan berlatihlah dengan tekun, kamu akan piawai melakukan olahraga tersebut.

Olahraga Atletik (Lanjutan)

Tolak Peluru Gaya Membelakangi (*O'brien*)
- Teknik dasar tolak peluru
- Latihan teknik dasar tolak peluru

Lempar Lembing Awalan Langkah Silang (*Cross Step*)
- Teknik dasar lempar lembing
- Latihan teknik dasar lempar lembing

Lompat Jauh Gaya Melenting (*Schnepper)*
- Teknik dasar lompat jauh
- Latihan teknik dasar lompat jauh

Tolak peluru, *O'Brien*, lempar lembing, langkah silang, lompat jauh, dan melenting.

A. Tolak Peluru Gaya Membelakangi

Pada bab ini kita akan mempelajari tolak peluru gaya membelakangi (*O'Brien*). Perbedaan dengan gaya menyamping terletak pada sikap badan saat akan menolak. Pada gaya membelakangi (*O'Brien*) sikap badan berdiri tegak di atas kaki kanan dengan membelakangi arah tolakan. Sebaliknya, pada gaya menyamping sikap badan menyamping ke arah tolakan.

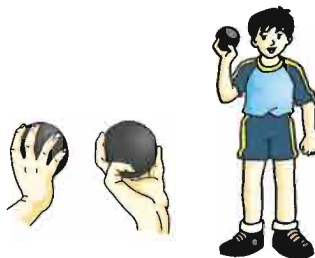
Sumber: *Atletik untuk Sekolah*, Geery A. Car, RajaGrafindo Persada, 2003

1. Teknik Dasar Tolak Peluru

Teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi terbagi atas empat tahap sebagai berikut.

a. Cara Memegang Peluru dan Meletakkannya pada Bahu

Peluru diletakkan pada ujung telapak tangan atau bagian yang dekat dengan jari-jari tangan. Jari-jari tangan terbuka, ibu jari dan jari kelingking menjaga agar peluru tidak tergelincir ke luar atau ke dalam. Setelah peluru dapat dipegang

dengan baik, letakkan pada bahu dan tempelkan pada leher. Siku tangan yang memegang peluru agak dibuka ke samping sehingga ada jarak antara leher dengan peluru.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.1 Cara memegang peluru

b. Sikap Badan pada Waktu akan Menolak

Apabila peluru ditolakkan dengan tangan kanan, sikap badan sebagai berikut.

1) Berdiri tegak pada kaki kanan dengan membelakangi arah tolakan.
2) Kaki kiri secara relaks ke belakang dengan ujung jari menyentuh tanah.
3) Tangan kiri diluruskan ke atas di samping telinga.
4) Pandangan mata ke depan bawah.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.2 Sikap badan saat akan menolak

c. Cara Menolakkan Peluru

Pada saat peluru akan ditolakkan, kaki kanan berjingkat ke belakang disusul mendaratkan kaki kiri jauh ke belakang. Selanjutnya, putar badan ke arah kiri dengan cepat. Ketika dada menghadap ke arah tolakan, peluru ditolakkan dengan cepat. Bantulah dengan tolakan kaki kanan dan seluruh badan. Bersamaan dengan itu peluru dilepaskan ke depan sejauh-jauhnya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.3 Cara menolakkan peluru

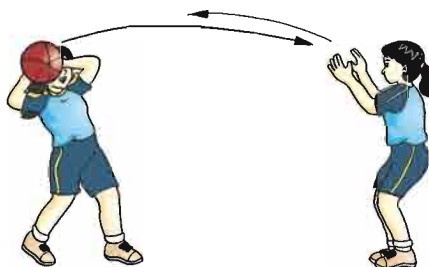
d. Sikap Badan Setelah Menolak

Sesudah peluru ditolakkan dan terlepas dari tangan, daratkan kaki kanan yang digunakan untuk menolak pada tempat kaki kiri. Kaki kiri terangkat ke belakang dengan lemas untuk menjaga keseimbangan agar badan tidak jatuh ke depan.

2. Latihan Teknik Dasar Tolak Peluru

a. Model 1: Latihan Lemparan Mendorong Bola Berpasangan

Caranya:

1) Siapkan sebuah bola besar seperti bola basket, bola sepak, atau bola voli. Lebih baiknya memakai bola basket karena berat bola basket yang paling berat di antara ketiga jenis bola itu.
2) Selanjutnya berdirilah berhadapan sejauh 3–4 meter. Jarak ini bisa diatur sesuai dengan kemampuan siswa.
3) Lakukan lemparan ke arah pasangan dengan menggunakan satu tangan dan dua tangan.
4) Untuk variasi dapat dilakukan dengan cara bersilang dengan dua atau lebih pasangan. Dapat pula memakai dua bola untuk tiap pasangan sehingga tiap-tiap anak saling menolakkan bola besar.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.4 Latihan mendorong bola besar berpasangan

b. Model 2: Latihan Individu Menolakkan Bola Besar dengan Gaya Membelakangi

Caranya:

1) Siapkan beberapa bola besar seperti bola basket, bola sepak, atau bola voli. Akan lebih baik memakai bola basket karena berat bola basket yang paling berat di antara ketiga jenis bola itu.
2) Siapkan pula sebuah lapangan untuk latihan.
3) Lakukan tolakan bola besar dengan gaya membelakangi arah tolakan.

Sumber: *Atletik untuk Sekolah*, Geery A. Car, RajaGrafindo Persada, 2003

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.5 Latihan menolakkan bola besar

Perlengkapan Tolak Peluru

Perlengkapan yang digunakan dalam perlombaan tolak peluru mengacu pada peraturan PASI/IAAF yang antara lain sebagai berikut.

1. Sektor lemparan yang lebarnya 34,92 dibatasi oleh 2 garis yang menuju ke pusat lingkaran lewat tepi balok lemparan yang panjangnya 1,22 m, tinggi 10 cm, dan tebal 11,4 cm.
2. Berat peluru untuk pria 7,26 kg dan wanita seberat 4 kg.
3. Sepatu yang digunakan permukaannya keras dan tanpa paku.

Sumber: PB PASI

Kegiatan berikut ini untuk menguji kemampuan siswa dalam melakukan tolak peluru gaya membelakangi (*O'Brien)*.

Langkah kegiatan:

1. Siapkan lapangan tolak peluru dan peluru yang akan dipakai.
2. Setiap siswa melakukan tolakan sebanyak tiga kali dengan gaya membelakangi (*O'Brien*).
3. Lakukan tolakan sejauh-jauhnya dengan sekuat tenaga sehingga peluru yang terlontar dapat mencapai batas maksimal tolakan.
4. Ukur dan catatlah hasil tolakan yang dicapai.
5. Lakukan kegiatan ini dengan sepenuh hati, disiplin, dan konsentrasi tinggi. Berhati-hatilah karena arah tolakan kadang tidak sesuai atau jatuh keluar dari daerah tolakan sehingga sangat berbahaya. Untuk itu, bebaskan daerah tolakan dari keberadaan orang atau hal-hal lainnya.
6. Pada kegiatan ini yang dinilai adalah ketepatan melakukan teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi (*O'Brien*) dan hasil tolakan yang dicapai. Selain itu, aspek percaya diri, keberanian, dan toleransi dinilai melalui pengamatan pada saat siswa melakukan latihan dan mengikuti lomba.

B. Lempar Lembing Awalan Langkah Silang

Pada semester 1 telah dipelajari materi lempar lembing dengan awalan langkah jingkat. Selanjutnya, pada bab ini akan kita pelajari tentang lempar lembing dengan awalan langkah silang (*cross step*).

1. Teknik Dasar Lempar Lembing

Sama seperti belajar lempar lembing langkah jingkat, pada lempar lembing langkah silang ada beberapa tahap cara belajarnya, yaitu:

a. Cara Memegang Lembing

Cara memegang lembing tergantung pada tiap-tiap anak yang akan melakukannya. Setiap anak memiliki spesifikasi sendiri sehingga bisa menggunakan cara Amerika, Finlandia, atau cara tang. Teknik memegang lembing dapat dilihat kembali pada materi semester 1.

b. Cara Membawa Lembing

Cara yang paling tepat digunakan oleh pelempar dengan gaya langkah silang adalah lembing dibawa di muka bahu dengan mata lembing mengarah serong ke bawah. Teknik membawa lembing ini dapat dilihat kembali pada materi semester 1.

c. Teknik Awalan

Seperti pada gaya awalan jingkat, jarak awalan untuk melempar minimal 30 m dan maksimal 36,5 m. Sebelum melakukan lemparan sebaiknya pelempar membuat tanda. Tanda pertama untuk tempat memulai awalan, sedangkan tanda kedua untuk batas sesaat sebelum melempar. Tanda kedua biasanya 2–3 meter sebelum melempar.

Sumber: *Belajar dan Berlatih Atletik,* Jess Jarver, Pionir Jaya, 2005

Cara melakukan lemparan dengan teknik awalan langkah silang sebagai berikut.

1) Larilah dari batas awalan secepat-cepatnya sambil membawa lembing sesuai dengan caranya sendiri.

2) Ketika kaki kanan menginjak batas yang kedua, luruskan kaki kiri ke depan. Bersamaan dengan itu, lembing dibawa ke belakang dengan tangan lurus, berat badan tertumpu pada kaki kanan.
3) Setelah kaki kiri ke depan, disusul dengan kaki kanan disilangkan di depan kaki kiri. Setelah itu kaki kiri dikedepankan lagi, serta kaki kanan disilangkan kembali di depan kaki kiri.

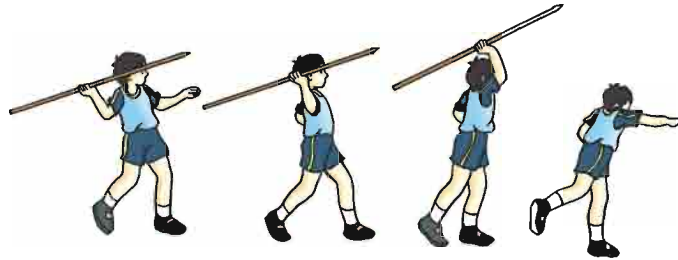
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.6 Awalan lempar lembing langkah silang

d. Sikap Badan Saat Melempar

Cara melakukannya sebagai berikut.
1) Badan berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka.
2) Lutut kaki depan ditekuk ke depan samping badan serta kaki belakang mengarah ke depan lurus dan lemas.
3) Badan condong ke belakang, pandangan ke arah lemparan.
4) Tangan kanan yang memegang lembing lurus ke belakang.
5) Mata lembing serong ke depan atas.
6) Sudut yang dibentuk oleh lembing dengan tanah lebih kurang 40 derajat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.7 Sikap badan saat melempar

e. Cara Melepaskan Lembing

Pada saat gerakan puncak setelah melewati awalan dan dengan konsentrasi tinggi, lembing siap untuk dilepaskan. Cara melakukannya sebagai berikut.
1) Begitu kaki depan mendarat dengan ujung kaki ke arah lemparan, kaki belakang diputar dan digerakkan ke atas depan.
2) Panggul diputar dan badan ditegakkan, lalu dengan cepat lembing dilemparkan sekuat-kuatnya ke depan atas.
3) Lembing dilepaskan saat tangan yang memegang lembing dalam posisi lurus ke depan.
4) Setelah lembing lepas, kaki yang digunakan untuk menolak mengganti kaki yang lain.
5) Pandangan ke depan arah lemparan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.8 Sikap saat melepaskan lembing

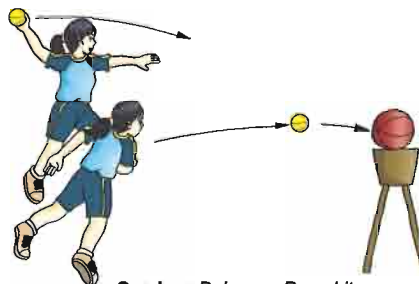
f. **Gerakan Ikutan**

Gerakan ikutan adalah gerakan setelah melempar lembing. Gerakan ikutan berguna untuk membantu menambah kekuatan melempar dan menjaga keseimbangan badan agar tidak jatuh ke depan.

2. Latihan Teknik Dasar Lempar Lembing

a. Model 1: Latihan Menjatuhkan Bola Basket di Atas Kotak

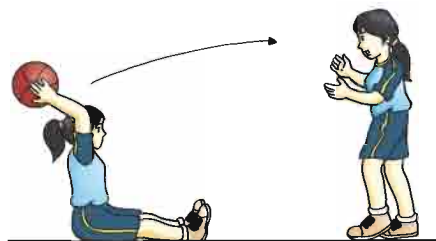
Caranya:

1) Siapkan sebuah bola basket dan letakkan di atas kotak.
2) Berdirilah sejauh 4–6 meter dari bola basket tersebut dengan memegang bola tenis.
3) Lemparkan bola tenis tersebut ke arah bola basket sampai jatuh dari kotak.
4) Semua siswa melempar dari arah yang sama (satu arah).
5) Lakukan kegiatan ini dengan sungguh-sungguh dan bertanggung jawab.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.9 Menjatuhkan bola besar

b. Model 2: Latihan Melempar Bola Basket dengan Dua Tangan Berpasangan

Caranya:

1) Peganglah sebuah bola basket sambil duduk dengan posisi kaki sejajar (telunjur) ke depan. Pasangan kita berdiri di hadapan kita sejauh 2–3 meter.
2) Lemparkan bola basket itu dengan dua tangan kepada pasangan kita dari arah belakang kepala.
3) Sebelum dilempar bola ditarik jauh ke belakang kepala agar didapat daya dorong yang lebih.
4) Bola hasil lemparan ditangkap dan diberikan kembali kepada si pelempar.
5) Lakukan kegiatan ini secara bergantian.
6) Variasi latihan dapat dilakukan dengan cara melempar bola dengan posisi berlutut.

Sumber: *Atletik untuk Sekolah,* Geery A. Car, RajaGrafindo Persada, 2003

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.10 Melempar bola besar berpasangan

Kegiatan berikut ini untuk menguji kemampuan siswa dalam melakukan lempar lembing dengan awalan langkah silang.

Langkah kegiatan:

1. Siapkan lapangan lempar lembing dan lembing yang akan dipakai.
2. Setiap anak melakukan lemparan sebanyak tiga kali dengan pegangan yang sesuai.
3. Lakukan lemparan sejauh-jauhnya dengan awalan langkah silang sekuat tenaga sehingga lembing yang terlempar dapat mencapai batas maksimal lemparan.
4. Ukur dan catatlah hasil lemparan yang dicapai.
5. Lakukan kegiatan ini dengan sepenuh hati, disiplin, dan konsentrasi tinggi. Berhati-hatilah karena arah lemparan kadang tidak sesuai atau jatuh keluar daerah lemparan sehingga sangat berbahaya. Untuk itu, bebaskan daerah lemparan dari keberadaan orang.
6. Pada kegiatan ini yang dinilai adalah ketepatan melakukan teknik dasar lempar lembing awalan langkah silang meliputi cara memegang, cara membawa lembing, cara awalan, sikap badan saat melempar, cara melepaskan lembing, sikap akhir badan, dan hasil lemparan yang dicapai. Selain itu, aspek keberanian, percaya diri, menjaga keselamatan diri dan orang lain, serta toleransi dinilai melalui pengamatan.

C. Lompat Jauh (*Long Jump*) Gaya Menggantung

Lompat jauh gaya menggantung disebut juga gaya melenting atau gaya *hang* atau *Schnepper*. Dinamakan demikian karena gaya ini diperkenalkan pertama kali oleh seorang atlet Jerman yang bernama *Schnepper*. Yang paling penting dalam gaya menggantung ini adanya gerakan tubuh melenting ke belakang. Oleh karena itu, latihan yang dikhususkan pada daya lenting tubuh akan sangat bermanfaat bagi seorang pelompat jauh. Namun begitu, yang tidak boleh dilupakan yaitu pemahaman dan keterampilan melakukan teknik dasar lompat jauh.

1. Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantung

Dalam nomor lompat jauh gaya apa pun, faktor yang memengaruhi prestasi lompatan adalah awalan, tolakan, saat melayang di udara, dan mendarat. Untuk lompat jauh gaya menggantung tahap-tahap teknik dasarnya sebagai berikut.

a. Awalan

Gerakan awalan bertujuan untuk mendapatkan kecepatan lari yang sekencang-kencangnya sebelum mencapai balok tolakan. Pelompat yang memiliki kecepatan lari tinggi dapat mengambil jarak awalan yang lebih pendek dibandingkan yang kecepatan larinya kurang. Untuk putri antara 22 sampai 24 langkah, sedangkan untuk putra 17 sampai 20 langkah.

Sumber: *Atletik*, Khomsin, UNNES Press, 2005 dan *Atletik untuk Sekolah*, Geery A. Car, RajaGrafindo Persada, 2003

b. **Tolakan**

Bertumpu dengan kaki yang terkuat di atas balok tumpuan dengan menghentakkan kaki tumpu. Tolakan harus terjadi pada saat tumit kaki menyentuh tanah. Gerakan ini dilakukan dengan cepat dan kuat saat titik berat badan melewati kaki tumpu, karena tujuan gerakan "menolak papan" adalah mengubah gerakan lari menjadi suatu lompatan.

Hal yang harus diperhatikan pada saat menolak sebagai berikut.

1) Pertahankan kecepatan lari yang sama sebelum menolak.
2) Kaki yang akan menolak diletakkan tepat di atas papan tolak dengan lutut sedikit ditekuk untuk mendapatkan kekuatan.
3) Tolakan kaki tumpu dengan sekuat tenaga agar mencapai tinggi yang cukup.
4) Lompatan yang tinggi dapat diperoleh dengan cara menurunkan panggul sedikit pada saat menolak.
5) Sudut yang baik untuk menolak lebih kurang 30°.

c. **Saat Melayang di Udara**

Hal paling penting yang berhubungan dengan gaya ini adalah saat melayang di udara. Dalam gaya menggantung, gerakan saat melayang di udara yaitu ayunkan kedua kaki dari belakang ke depan (kalau menolak dengan kaki kanan, kaki kiri mengayun ke depan terlebih dahulu baru diikuti kaki kanan). Pada saat yang sama ayunkan kedua tangan dari belakang ke atas. Lanjutkan dengan lentingan badan ke belakang. Bersamaan dengan ayunan kaki lurus ke depan, lanjutkan ayunan tangan dari atas ke depan lalu ke bawah, sementara badan dan kepala menunduk hampir menyentuh lutut.

d. **Mendarat**

Gerakan mendarat merupakan lanjutan dari gerakan melayang di udara di atas. Menjelang mendarat, kaki mengayun ke bawah diikuti ayunan tangan ke depan. Pada waktu bersamaan pemberatan badan ke depan dan aturlah sikap badan seperti gaya (orang) jongkok. Cara mendarat yang baik, posisi kaki menjulur lemas sehingga bisa fleksibel. Pendaratan yang sempurna mencegah terjadinya cedera dan posisi tubuh yang salah. Pendaratan yang tidak sempurna sangat tidak menguntungkan hasil lompatan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 12.11 Serangkaian gerak lompat jauh gaya menggantung

Dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung ini biasanya ditemui kesalahan-kesalahan yang memengaruhi hasil lompatan. Kesalahan-kesalahan tersebut antara lain sebagai berikut.

a. Kurangnya kecepatan lari saat awalan.
b. Jarak langkah tidak tetap.

c. Pada empat langkah terakhir tidak terkontrol.
d. Tolakan kurang kuat.
e. Sudut tolakan terlalu rendah.
f. Mendarat selalu dengan pantat.

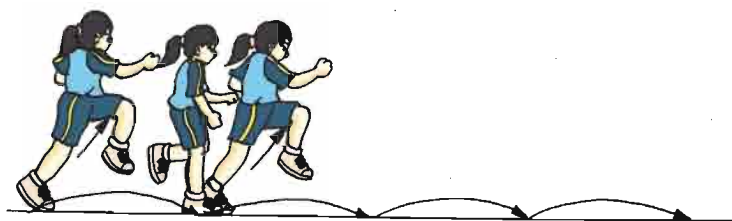
Kesalahan-kesalahan di atas menyebabkan hasil lompatan tidak maksimal. Oleh karena itu, harus segera diperbaiki. Usaha untuk memperbaiki kesalahan tersebut antara lain dengan latihan *sprint* (lari cepat) sebanyak mungkin serta latihan kekuatan otot-otot kaki dan tungkai bawah.

2. Latihan Teknik Dasar Lompat Jauh

a. Model 1: Latihan Mengukur Jarak Lompatan

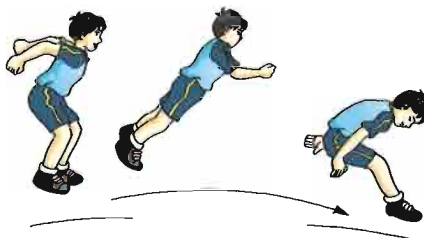
Caranya:

1) Berdirilah dengan sikap sempurna, lalu lakukan lompatan tiga kali berturut-turut hanya dengan kaki kanan sebagai tumpuan. Saat melompat kaki kiri ditekuk menggantung sesuai gerakan tubuh sebagai keseimbangan.
2) Selanjutnya, gantilah dengan kaki kiri sebagai kaki tumpu untuk melompat. Saat melompat kaki kanan ditekuk menggantung sesuai gerakan tubuh sebagai keseimbangan.
3) Ulangi gerakan ini beberapa kali untuk melatih dan menentukan kaki tumpu terbaik.

Sumber: *Atletik untuk Sekolah,* Geery A. Car, RajaGrafindo Persada, 2003

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.12 Mengukur jarak lompatan

b. Model 2: Latihan Melompat dengan Tumpuan Dua Kaki

Caranya:

1) Berdirilah dengan sikap sempurna, lalu lakukan lompatan sekali ke depan sejauh-jauhnya dengan tumpuan dua kaki.
2) Saat melompat ayunkan kedua tangan ke belakang dengan kuat.
3) Lakukan sebanyak tiga kali ulangan dan ukurlah hasil lompatan yang diperoleh.
4) Ulangi gerakan ini beberapa kali melatih daya lompat kedua kaki.
5) Variasi gerakan dapat dilakukan dengan tiga kali lompatan berturut-turut.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 12.13 Melompat dengan dua kaki

Ayo, Lakukan!

Kegiatan berikut ini untuk menguji kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung.

Langkah kegiatan:

1. Siapkan lapangan lompat jauh yang akan digunakan untuk kegiatan.
2. Setiap anak melakukan lompatan sebanyak tiga kali dengan kaki tumpu yang sesuai.
3. Lakukan lompatan sejauh-jauhnya dengan gaya menggantung.
4. Ukur dan catatlah hasil lompatan yang dicapai.
5. Lakukan kegiatan ini dengan sepenuh hati, disiplin, dan konsentrasi tinggi. Berhati-hatilah karena kaki tumpu kadang terpeleset saat akan menolak dari balok tumpu.
6. Pada kegiatan ini yang dinilai adalah ketepatan melakukan teknik dasar lompat jauh gaya menggantung dan hasil lompatan yang dicapai. Sedangkan, aspek percaya diri, keberanian, dan menjaga keselamatan diri dan orang lain dilakukan melalui pengamatan.

Rangkuman

1. Tolak peluru gaya membelakangi (*O'Brien*) berbeda dengan tolak peluru gaya menyamping. Perbedaan ini terletak pada saat akan menolak. Pada gaya *O'Brien* posisi badan membelakangi arah tolakan. Sebaliknya, pada gaya menyamping posisi badan menyamping ke arah tolakan.
2. Lempar lembing dengan awalan langkah silang berbeda dengan lempar lembing yang menggunakan awalan langkah jingkat. Perbedaan tersebut terletak teknik awalannya. Pada lempar lembing langkah silang, kaki disilang beberapa kali sebelum melakukan lemparan.
3. Lompat jauh merupakan olahraga melentingkan tubuh sejauh-jauhnya dengan tumpuan satu kaki, baik kaki kanan atau kaki kiri.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Tolak peluru gaya *O'Brien* juga disebut gaya . . . .
   a. samping
   b. samping kanan
   c. depan
   d. membelakangi

2. Setelah peluru dapat dipegang dengan baik, peluru diletakkan pada . . . .
   a. bahu dan menempel leher
   b. bahu dan di atas leher
   c. bahu dan di depan badan
   d. leher dan menempel bahu

3. Tolakan peluru dinyatakan sah apabila . . . .
   a. atlet keluar melalui garis tengah lingkaran bagian depan
   b. jatuh di luar sektor lemparan
   c. jatuh di dalam sektor lemparan
   d. pada saat menolak salah satu kaki keluar dari lingkaran

4. Nomor lempar lembing awalan langkah silang juga disebut . . . .
   a. *hop step*
   b. *step by step*
   c. *cross step*
   d. *hop, step, jump*

5. Jarak awalan untuk melempar pada olahraga lempar lembing adalah . . . .
   a. 20–26,5 m
   b. 30–36,5 m
   c. 40–46,5 m
   d. 50–56,5 m
6. Hal-hal yang harus dihindari dalam nomor lempar lembing adalah . . . .
   a. memegang lembing dengan tangan tegang
   b. lembing dipegang memanjang arah tangan
   c. melakukan dua kali langkah silang
   d. memaksa bahu selalu menghadap ke depan
7. Yang harus dilakukan menjelang akhir lari, pada awalan lempar lembing adalah . . . .
   a. langkah diperpendek
   b. langkah diperpanjang
   c. kecepatan ditambah
   d. kecepatan dikurangi
8. Yang terpenting dalam lompat jauh gaya menggantung adalah . . . .
   a. adanya kedua tangan menggantung ke atas
   b. adanya gerakan tubuh melenting ke belakang
   c. sikap badan yang selalu tegak lurus
   d. kaki ditekuk di depan dada
9. Yang sangat memengaruhi hasil lompatan pada lompat jauh adalah . . . .
   a. lari *sprint*
   b. bentuk tubuh
   c. makanan
   d. aerobik
10. Salah satu hal yang harus diperhatikan pada saat menolak adalah . . . .
   a. tolakan tidak kuat
   b. pada empat langkah terakhir tidak terkontrol
   c. pertahankan kecepatan sebelum menolak
   d. mendarat selalu dengan pantat

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan cara memegang peluru dan meletakkannya pada bahu!
2. Jelaskan sikap badan setelah menolakkan peluru!
3. Jelaskan cara melakukan awalan lempar lembing langkah jingkat!
4. Sebutkan empat faktor penting dalam lompat jauh!
5. Jelaskan cara mendarat yang benar dalam lompat jauh gaya menggantung!

Bab XIII Aktivitas Permainan dan Olahraga: Bela Diri Pencak Silat 2

Sumber: *http://pilabeanku.files.wordpress.com,* diunduh tanggal 20 Februari 2009

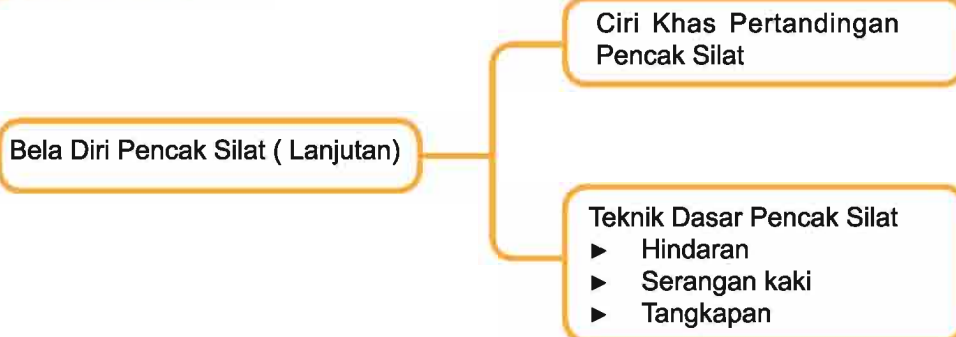
Bersedia....mulai.....

Dua orang pesilat berdiri di tengah arena pertandingan. Dengan sikap hikmat keduanya memberikan salam kepada wasit, juri, dan para penonton. Sejenak kemudian keduanya bersiap siaga dan saling menyerang. Berbagai teknik pukulan, tendangan, hindaran, tangkisan, tangkapan, dan elakan pun diperagakan. Tanpa ragu tiap-tiap pesilat berusaha menjatuhkan lawannya sesegera mungkin untuk memperoleh kemenangan.

Cia..ciiaat...ciaaattt....

Itulah pertarungan para silat yang dalam sebuah kejuaraan pencak silat. Tiap-tiap pesilat mengerahkan segala kemampuan silatnya untuk menyerang lawan. Gerakan-gerakan tersebut layaknya pertarungan para pendekar di film-film silat terkenal. Teknik-teknik tersebut juga dapat kamu miliki. Caranya? Tentu saja latihan silat dengan tekun dan disiplin. Pembelajaran berikut dapat mengantarkan kamu menguasai teknik-teknik pencak silat.

Peta Konsep

Bela Diri Pencak Silat (Lanjutan)	
	Ciri Khas Pertandingan Pencak Silat
	Teknik Dasar Pencak Silat ▸ Hindaran ▸ Serangan kaki ▸ Tangkapan

Kata Kunci

Bela diri, pencak silat, sikap pasang, hindaran, serangan kaki, dan tangkapan.

A. Ciri Khas Pertandingan Pencak Silat

Pertandingan pencak silat mempunyai perbedaan dengan bela diri lain, karena di dalamnya harus menampilkan sikap pasang. Sikap ini harus selalu ada dalam setiap babaknya. Variasi sikap pasang biasanya berdasarkan ciri khas perguruan masing-masing sehingga terlihat ciri khas perguruan dalam pertandingan pencak silat.

Sikap pasang mempunyai pengertian sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang. Sikap pasang juga berarti kondisi siap tempur yang optimal. Dalam pelaksanaannya, sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan. Sikap pasang ditinjau dari taktik penggunaan terdiri atas sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup. *Sikap pasang terbuka* yaitu sikap pasang dengan sikap tangan dan lengan yang tidak melindungi tubuh. *Sikap pasang tertutup* yaitu sikap pasang dengan sikap tangan dan lengan melindungi tubuh.

Macam-macam sikap pasang sebagai berikut.

1. *Sikap pasang satu*, yaitu sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menghadap ke samping, pandangan ke depan, dengan posisi kaki depan dan belakang segaris.
2. *Sikap pasang dua*, yaitu sikap pasang dengan kuda-kuda tengah serong.
3. *Sikap pasang tiga*, yaitu sikap pasang dengan kuda-kuda samping.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 13.1 Sikap pasang satu, dua, dan tiga

4. *Sikap pasang empat*, yaitu sikap pasang dengan kuda-kuda depan.
5. *Sikap pasang lima*, yaitu sikap pasang dengan kuda-kuda tengah seliwa.
6. *Sikap pasang enam*, yaitu sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menghadap depan.
7. *Sikap pasang tujuh*, yaitu sikap pasang dengan kuda-kuda salah satu kaki disilangkan ke belakang kaki lainnya dengan pandangan mata searah dengan kaki yang disilangkan.
8. *Sikap pasang delapan*, yaitu sikap pasang yang salah satu kaki disilangkan ke depan kaki lainnya.
9. *Sikap pasang sembilan*, yaitu sikap pasang dengan kuda-kuda belakang menghadap ke depan.
10. *Sikap pasang sepuluh*, yaitu sikap pasang berdiri satu kaki terbuka.
11. *Sikap pasang sebelas*, yaitu sikap pasang dengan satu lutut bertumpu pada lantai, dengan kaki lainnya ditekuk tegak lurus.
12. *Sikap pasang dua belas*, yaitu sikap pasang dengan posisi bersila (sempok).

Sumber: *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, R. Kotot Slamet Hariyadi, Dian Rakyat, 2003

Sumber: *Dokumen Penerbit*

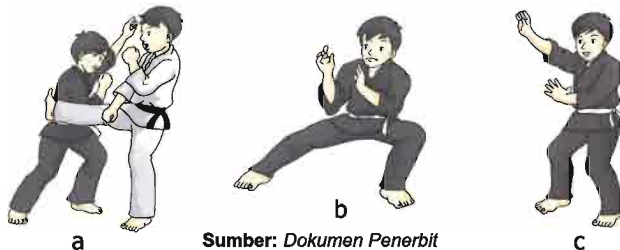
Gambar 13.2 Sikap pasang empat hingga dua belas

B. Teknik Dasar Pencak Silat

Pada bab ini dibahas teknik dasar lanjutan dari pencak silat sebagai kelanjutan semester 1 yang meliputi teknik hindaran, serangan kaki, dan tangkapan.

1. Hindaran

Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang). Hindaran terdiri tiga macam, yaitu:

a. *Elakan*, yaitu teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan salah satu kaki (ke belakang atau ke samping) untuk mengubah posisi tubuh.
b. *Egosan*, yaitu teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan kedua belah kaki untuk mengubah posisi tubuh.
c. *Kelitan*, yaitu teknik hindaran tanpa memindahkan posisi kaki.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 13.3 Teknik hindaran

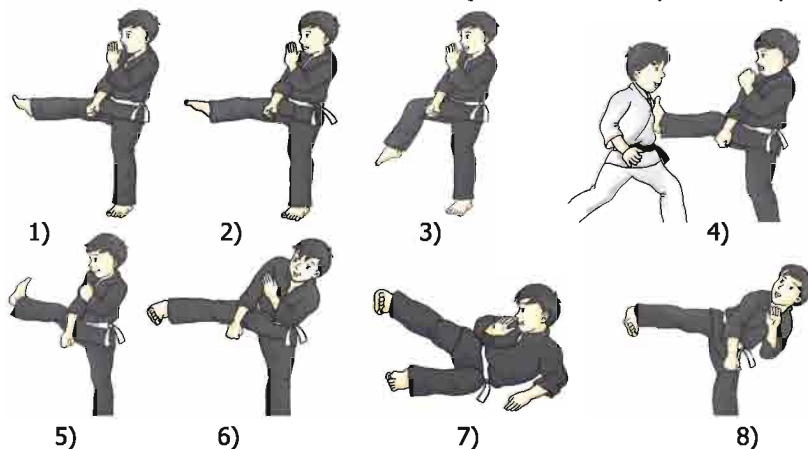
2. Serangan Kaki

Teknik serangan menggunakan kaki dan tungkai terdiri atas tendangan, sapuan, dengkulan, dan guntingan.

a. Tendangan

Teknik tendangan terdiri atas beberapa jenis, sebagai berikut.

1) *Tendangan lurus*, yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, kenaannya pada pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran ulu hati dan dagu.
2) *Tendangan tusuk*, yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, kenaannya pada ujung jari-jari kaki dengan sasaran kemaluan dan ulu hati.
3) *Tendangan kepret*, yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, kenaannya pada punggung kaki dengan sasaran kemaluan.
4) *Tendangan jejag*, yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasan ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, kenaannya pada telapak kaki penuh, sifatnya mendorong dengan sasaran dada.
5) *Tendangan gajul*, yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, kenaannya pada tumit dari arah bawah ke atas dengan sasaran dagu dan ulu hati.
6) *Tendangan T*, yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dengan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisa luar telapak kaki posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh.
7) *Tendangan celorong*, yaitu tendangan T dengan posisi merebahkan badan dengan sasaran lutut dan kemaluan.
8) *Tendangan belakang*, yaitu tendangan sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan lurus ke belakang tubuh (membelakangi lawan), sasaran tendangan seluruh bagian tubuh.

Sumber: *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, R. Kotot Slamet Hariyadi, Dian Rakyat, 2003

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 13.4 Berbagai macam tendangan

Selain itu, dikenal pula teknik tendangan lainnya seperti tendangan kedua, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, hentak bawah, dan gejig. Tiap-tiap jenis tendangan tersebut memiliki teknik dan sasaran yang berbeda.

b. Sapuan

Teknik sapuan terdiri atas sebagai berikut.

1) *Sapuan tegak*, yaitu serangan menyapu kaki dengan kenaannya pada telapak kaki ke arah bawah mata kaki, lintasannya dari luar ke dalam, bertujuan menjatuhkan lawan.
2) *Sapuan rebah*, yaitu serangan menyapu kaki dengan cara merebahkan diri bertujuan menjatuhkan, bisa dengan sapuan rebah belakang (*sirkel* bawah).
3) *Sabetan*, yaitu serangan menjatuhkan lawan dengan kenaannya pada tulang kering ke sasaran betis dengan lintasan dari luar ke dalam.
4) *Beset*, yaitu serangan menjatuhkan lawan dengan alat penyasat betis.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 13.5 Macam teknik sapuan

c. Dengkulan

Dengkulan yaitu serangan yang menggunakan lutut atau dengkul sebagai alat penyerangan dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang. Teknik dengkulan terdiri atas tiga jenis, sebagai berikut.

1) Dengkulan depan, yaitu serangan menggunakan dengkul yang lintasannya dari atas ke bawah dengan sasaran dada dan kemaluan.
2) Dengkulan samping dalam, yaitu serangan menggunakan dengkul yang lintasannnya seperti busur dari luar ke dalam dengan sasaran ke arah dada.
3) Dengkulan samping luar, yaitu serangan menggunakan dengkul yang lintasannya dari dalam ke luar dengan sasaran perut.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 13.6 Macam teknik dengkulan

d. Guntingan

Guntingan yaitu teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepitkan kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan jatuh. Teknik guntingan ini terdiri atas guntingan dalam dan guntingan luar.

Sumber: *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding,* R. Kotot Slamet Hariyadi, Dian Rakyat, 2003

Guntingan tungkai kaki

Guntingan pinggang

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 13.7 Sikap guntingan

3. Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan yang dilanjutkan dengan gerakan lain.

a. *Tangkapan dalam*, yaitu teknik tangkapan yang lintasannya dari arah luar ke dalam tubuh penangkap. Perkenaan terjadi pada lengan bawah (di atas pergelangan tangan) yang disusul dengan cengkeraman tangan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 13.8 Teknik tangkapan dalam

b. *Tangkapan luar*, yaitu teknik tangkapan yang lintasannya dari arah dalam keluar tubuh penangkap.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 13.9 Teknik tangkapan luar

C. Kombinasi Tangkis Hindar

Setelah menguasai teknik dasar serangan kaki, hindaran, dan tangkapan, latihan dapat dilanjutkan dengan kombinasi gerakan-gerakan tersebut. Teknik kombinasi ini dilakukan secara berpasangan, di mana seorang anak melakukan serangan berupa tendangan dan anak yang lain melakukan hindaran atau tangkapan. Berikut contoh latihan yang bisa dilakukan.

1. Kombinasi Serang Hindar 1

Kombinasi ini tersusun atas tendangan lurus dan hindaran elakan. Cara melakukannya:

- Lakukan sikap awal dengan berdiri saling berhadapan.
- Anak A melakukan tendangan lurus ke arah anak B.
- Anak B melakukan hindaran berupa elakan.
- Kembali ke sikap awal dan lakukan secara bergantian.

2. Kombinasi Serang Hindar 2

Kombinasi ini tersusun atas tendangan jejag dan hindaran egosan. Cara melakukannya:

- Lakukan sikap awal dengan berdiri saling berhadapan.
- Anak A melakukan tendangan jejag ke arah anak B.
- Anak B melakukan hindaran berupa egosan.

Kembali ke sikap awal dan lakukan secara bergantian.

3. Kombinasi Serang Tangkap 1

Kombinasi ini tersusun atas tendangan belakang dan tangkapan dalam. Cara melakukannya:

- Lakukan sikap awal dengan berdiri saling berhadapan.
- Anak A melakukan tendangan belakang ke arah anak B.
- Anak B melakukan hindaran berupa egosan.
- Kembali ke sikap awal dan lakukan secara bergantian.

4. Kombinasi Serang Tangkap 2

Kombinasi ini tersusun atas tendangan gajul dan tangkapan dalam. Cara melakukannya:

- Lakukan sikap awal dengan berdiri saling berhadapan.
- Anak A melakukan tendangan gajul ke arah anak B.
- Anak B melakukan tangakapan dalam.
- Kembali ke sikap awal dan melakukan secara bergantian.

Ayo, Lakukan!

Kegiatan berikut untuk mengetahui keterampilan teknik-teknik dasar pencak silat yang telah kamu kuasai seperti sikap pasang, hindaran, tendangan, sapuan, dengkulan, guntingan, dan tangkapan.

Langkah kegiatan:

1. Lakukan pemanasan bersama-sama secukupnya agar tubuh siap untuk melakukan kegiatan berikutnya. Selanjutnya, buatlah barisan berjajar ke samping.
2. Siswa secara individu atau kelompok melakukan berbagai sikap pasang dan hindaran sesuai instruksi (aba-aba) dari guru.
3. Siswa secara individu atau kelompok melakukan berbagai teknik tendangan, sapuan, dengkulan, dan guntingan sesuai instruksi (aba-aba) dari guru.
4. Siswa secara berpasangan melakukan kombinasi serang hindar.
5. Lakukan semua gerakan dengan benar, tangkas, gesit, disiplin, dan percaya diri. Apabila ada teman yang kurang menguasai gerakan, ajarilah dengan senang hati. Berhati-hatilah dan jangan sampai ada niat untuk mencederai lawan.
6. Guru memberikan penilaian dengan memerhatikan kemampuan siswa melakukan teknik dasar gerakan yang benar, sedangkan sikap dan perilaku siswa yang meliputi keberanian, kejujuran, menghormati lawan, dan percaya diri dinilai melalui pengamatan.

Rangkuman

1. Sikap pasang adalah kombinasi sikap kaki dan sikap tangan dengan atau tanpa kuda-kuda yang selalu disertai kesiapan mental dan indra secara total. Sikap pasang merupakan kondisi siap tempur dari seorang pesilat saat bertanding.
2. Tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat. Inilah teknik serangan yang banyak digunakan para pesilat. Setiap pesilat melakukan berbagai variasi dan kombinasi teknik tendangan untuk memperoleh kemenangan. Teknik tendangan biasanya dipadu dengan teknik sapuan, dengkulan, dan guntingan saat menyerang.

3. Untuk menggagalkan serangan lawan seorang pesilat dapat melakukan hindaran yang meliputi elakan, egosan, dan kelitan. Pesilat juga dapat melakukan teknik tangkapan untuk selanjutnya melakukan gerakan lain yang menguntungkan.

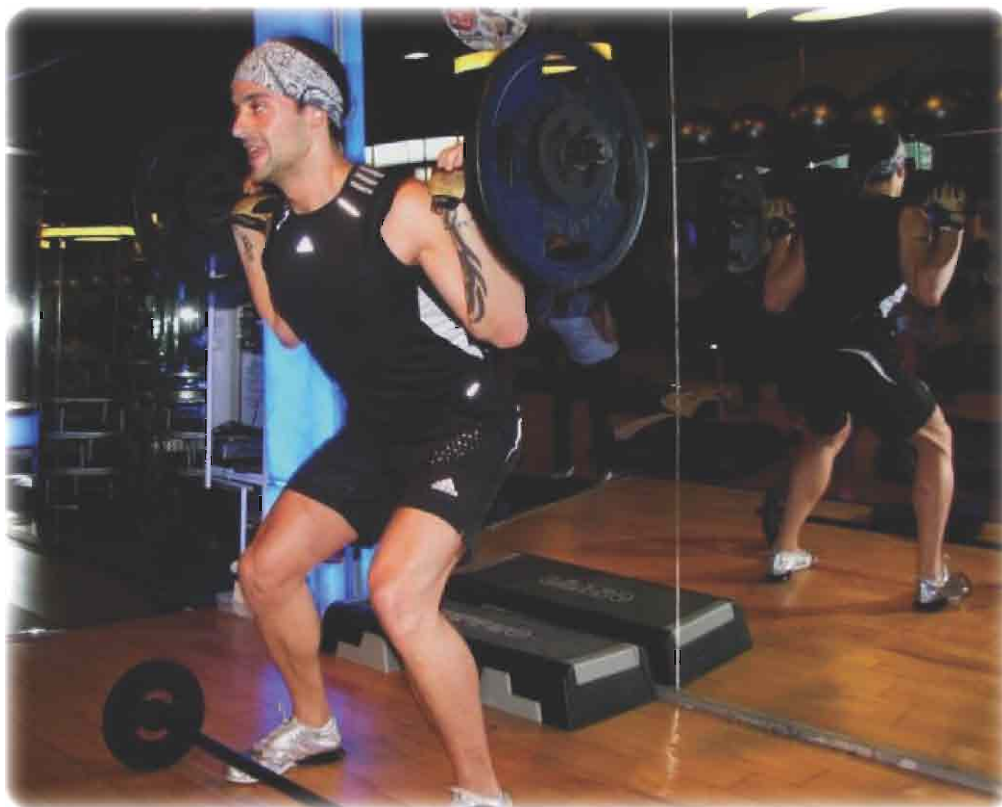
Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

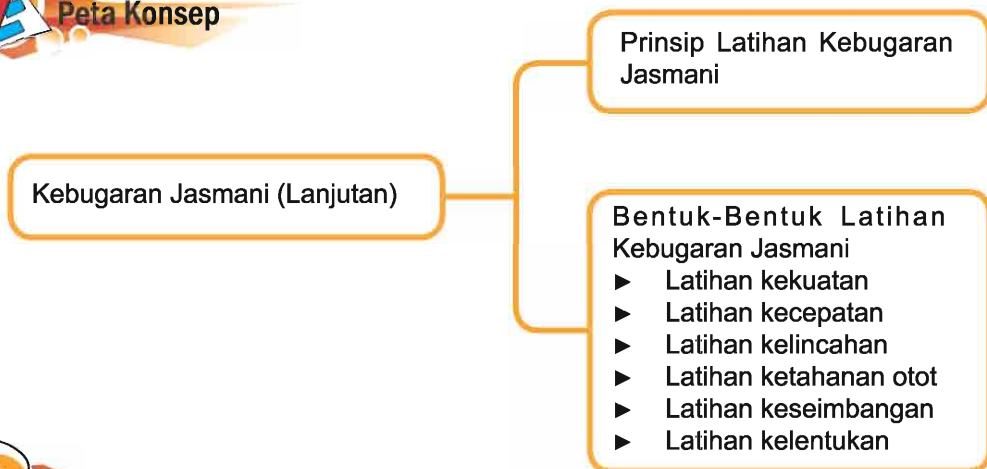
1. Persaudaraan, pengendalian diri, dan tanggung jawab merupakan nilai-nilai yang terkandung dalam . . . .
   a. mental spiritual
   b. bela diri
   c. seni budaya
   d. olahraga
2. Satu ciri khas pertandingan pencak silat yaitu adanya sikap . . . .
   a. hindaran c. tendangan
   b. pasang d. elakan
3. Sikap pasang dengan sikap tangan dan lengan melindungi tubuh dinamakan sikap pasang . . . .
   a. terbuka c. tangan
   b. tertutup d. badan
4. Yang dimaksud dengan menang WO adalah . . . .
   a. jika pemain tidak muncul di gelanggang
   b. jika lawan melempar handuk
   c. jika lawan tidak muncul di gelanggang
   d. jika salah satu pemain terluka
5. Berikut ini yang termasuk teknik tangkapan adalah tangkapan dengan . . . .
   a. lengan c. kempitan
   b. siku d. tangan
6. Sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan lurus ke belakang tubuh disebut tendangan . . . .
   a. depan c. gajul
   b. belakang d. kepret
7. Suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan adalah . . . .
   a. sikap pasang c. serangan
   b. elakan d. hindaran
8. Suatu teknik hindaran tanpa memindahkan posisi kaki disebut . . . .
   a. kelitan c. elakan
   b. egosan d. tendangan
9. Teknik tendangan dengan lintasan lurus ke belakang tubuh disebut tendangan . . . .
   a. celorong c. gajul
   b. belakang d. tusuk
10. Teknik tendangan dengan memanfaatkan lutut sebagai alat penyerangan dinamakan . . . .
    a. tangkapan c. guntingan
    b. dengkulan d. sapuan

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan secara umum perbedaan pencak silat dengan bela diri yang lain!
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan sikap pasang!
3. Jelaskan maksud dari serangan!
4. Sebutkan macam-macam teknik sapuan!
5. Apa yang dimaksud dengan tangkapan!

Bab XIV Aktivitas Pengembangan: Kebugaran Jasmani 2

Sumber: *http://putrihakim.multiply.com,* diunduh tanggal 15 Februari 2009

Coba perhatikan gambar di atas dengan saksama. Apakah yang dilakukan orang tersebut? Ya, tampak orang itu sedang berolahraga menggunakan beban di sebuah *fitness center*. Olahraga beban menjadi salah satu pilihan orang untuk mendapatkan tubuh yang bugar. Latihan beban yang rutin dan terprogram memberikan banyak manfaat. Sebaliknya, latihan beban yang tidak terprogram atau serampangan hanya merugikan tubuh kita. Bukan sehat yang didapat tetapi kelelahan yang berakibat pada penurunan kondisi fisik. Tentu hal tersebut tidak kita inginkan.

Latihan beban hanyalah salah satu cara untuk mendapatkan tubuh bugar. Masih banyak cara lain agar tubuh segar dan tanpa harus pergi ke *fitness center*. Kamu dapat memanfaatkan berat tubuh kamu untuk mendapatkan kebugaran. Bagaimana caranya? Kamu akan memperoleh cara-cara tersebut dengan mempelajari materi berikut ini.

Kebugaran, prinsip latihan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, otot, dan sistem sirkuit.

A. Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan atau kesanggupan tubuh untuk melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani tidak mungkin didapat tanpa melalui suatu kebiasaan dan latihan yang terprogram. Untuk menyusun sebuah program latihan kebugaran yang tepat diperlukan pengetahuan tentang prinsip dasar latihan kebugaran. Ada tiga prinsip dasar dalam penyusunan sebuah program latihan kebugaran jasmani.

Sumber: *Pedoman Praktis: Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan,* Djoko Pekik Irianto, Andi, 2004

1. Prinsip *Overload* (Beban Lebih)

Pembebanan dalam latihan harus "lebih berat" dibandingkan aktivitas fisik (pekerjaan) yang biasa dilakukan. Sebagai contoh apabila kamu berangkat sekolah dengan berjalan kaki 500 meter, saat berlatih untuk meningkatkan kebugaran harus menempuh jarak lebih jauh daripada jarak itu. Dapat juga dengan berjalan lebih cepat dari kecepatan biasanya. Pembebanan harus terus ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan pembebanan pada fungsi tubuh.

2. Prinsip *Specifity* (Kekhususan)

Jenis latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai. Misalnya untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot pilihlah latihan beban. Untuk menurunkan berat badan lebih tepat melakukan latihan aerobik.

3. Prinsip *Riversible* (Kembali Asal)

Tingkat kebugaran yang telah dicapai berangsur-angsur akan menurun dan hilang sama sekali jika latihan tidak dilakukan secara teratur dengan takaran yang tepat. Tingkat kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4–12 minggu dan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10–30 minggu. Oleh karena itu, latihan harus dilakukan sepanjang tahun agar tubuh tetap bugar.

B. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani di sini ditekankan pada pembentukan otot-otot besar. Latihan ini dilakukan melalui latihan keseimbangan dinamis dan kelenturan tubuh. Bentuk-bentuk gerakan kebugaran dapat juga berkaitan dengan senam ketangkasan dan senam irama. Bentuk itu antara lain dengan latihan kekuatan, latihan kecepatan, ketahanan otot, serta latihan keseimbangan.

Sumber: *Menuju Sehat Bugar,* Rusli Lutan, Depdiknas, 2002

1. Latihan Kekuatan

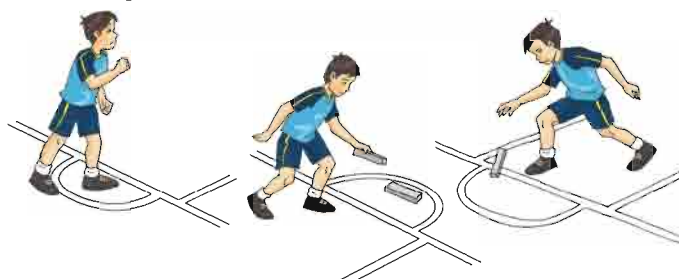
Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan latihan *sit up, push up*, *back up*, dan *squat thrust*. Latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan otot perut, otot lengan, otot kaki, dan otot punggung. Metoda latihan ini telah dipelajari pada semester 1.

2. Latihan Kecepatan

Untuk melatih kecepatan dapat dilakukan dengan lari *sprint* jarak 30 m, 40 m, dan 50 m. Selain itu, dapat juga melatih kecepatan otot dengan cara sebagai berikut.

a. *Push up* sambil tepuk tangan
   Latihan untuk melatih kecepatan otot tangan.
b. Melentingkan badan dengan kedua lengan dan kaki terangkat
   Latihan ini untuk melatih kecepatan otot punggung.
c. Lari cepat 10 meter
   Latihan ini untuk melatih kecepatan otot kaki.

3. Latihan Kelincahan

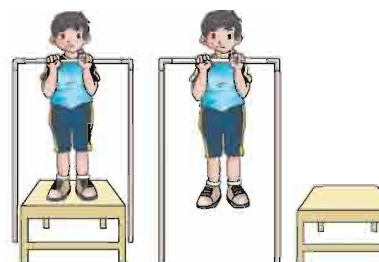
Latihan kelincahan dapat dilakukan dengan cara lari bolak-balik pada jarak 4x10 m dan lari zig-zag melewati rintangan, sedangkan untuk kelincahan otot kaki dapat dilakukan dengan bermain *skipping* (lompat tali), lari melewati lingkaran ban mobil, dan lompat bangku.

(1) Saat start (2) Saat mengambil balok (3) Saat meletakkan balok

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.1 Latihan kelincahan

4. Latihan Ketahanan Otot

Latihan ketahanan otot dapat dilakukan dengan cara:

a. Mengangkat kedua kaki dari sikap duduk lebih kurang 10 cm dari lantai dan ditahan lebih kurang 30 detik. Latihan ini untuk melatih ketahanan otot perut.
b. Mengangkat tubuh (*pull up*) dengan menggantung pada tiang berbentuk gawang. Latihan ini untuk melatih ketahanan otot tangan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.2 Latihan ketahanan otot

***Skipping*, Cara Mudah dan Cepat Dapatkan Tubuh Sehat dan Bugar**

Skipping atau lompat tali merupakan olahraga yang umum dilakukan oleh berbagai kalangan. Meskipun terkesan sepele, tetapi tahukah kamu bahwa olahraga yang satu itu selain mudah untuk dilakukan karena hanya membutuhkan tali *skipping* juga sangat bermanfaat bagi pembentukan tubuh sehat Anda!

Sumber: *www.lookeelikee.com, diunduh tanggal 10 Januari 2009*

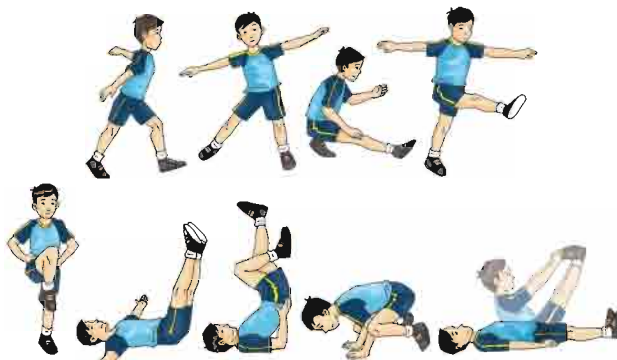
Olahraga dengan tali ini dapat menggerakkan setiap otot yang ada di tubuhmu. Itu dia mengapa *skipping* ini dipercayai dapat membakar lemak dan membentuk tubuhmu menjadi lebih ramping dan ideal.

Cara melakukannya pun mudah. Setiap kali ada waktu lenggang, lakukanlah *skipping* di mana pun yang kamu inginkan dengan gerakan melompat sebanyak 30 kali, lalu istirahat selama 30 detik. Berikan waktu bagi jantungmu untuk kembali ke detak normal, lalu lakukan lagi gerakan yang sama sebanyak tiga kali.

Untuk kecepatan, lakukanlah secara bertahap. Semakin banyak lompatan Anda, semakin kencang pula Anda melompat. Namun begitu, memasuki lompatan yang kedua puluh kembali atur lompatan agar lebih pelan sehingga pada saat berhenti, Anda dalam keadaan yang normal.

Sumber: *http://www.hanyawanita.com/_fitness/article.php?article_id=8692 diunduh tanggal 20 Desember 2008*

5. Latihan Keseimbangan

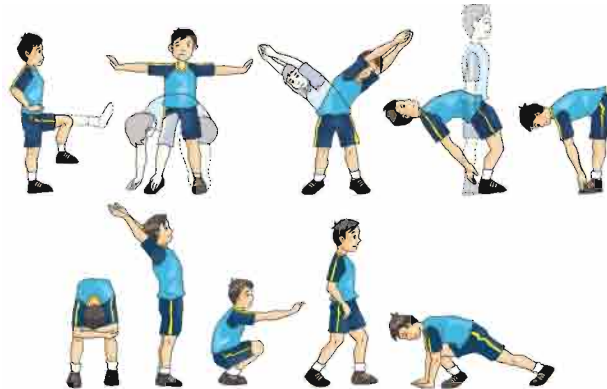
Latihan keseimbangan ini dapat dilakukan dengan cara membuat huruf V dari sikap duduk, sikap kapal terbang, keseimbangan balok titian, keseimbangan dengan mengangkat badan, sikap lilin, dan *handstand*.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.3 Berbagai macam latihan keseimbangan

6. Latihan Kelentukan

Latihan kelentukan tubuh dapat dilakukan dengan bermacam-macam cara. Latihan ini ada hubungan dengan latihan senam ketangkasan. Latihan kelentukan tubuh harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian masing-masing bagian tubuh. Bentuk-bentuk latihan kelentukan itu antara lain sebagai berikut.

a. Kayang, yaitu sikap melenting ke belakang hingga badan membentuk seperti busur, sedangkan tumpuan berat badan pada kedua kaki dan tangan.
b. Mencium lutut, dilakukan dari sikap duduk, telunjuk dengan kaki tetap menempel di lantai tahan sampai 8 hitungan.

c. *Split*, yaitu membuka kedua kaki ke samping selebar-lebarnya hingga pinggul dapat menempel di lantai, tahan sampai 10 hitungan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 14.4 Berbagai macam latihan kelentukan

Selain dari yang disebutkan di atas, ada beberapa latihan pembentukan tubuh yang menekankan pada pembentukan otot besar melalui latihan kekuatan, kecepatan, dan ketahanan otot. Latihan tersebut antara lain sebagai berikut.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 14.5 Latihan pembentukan otot besar 1

1. Lompatan tegak ke depan dengan tolakan kedua kaki menaiki tangga. Lompatan dilakukan dengan kedua tangan dilipat ke belakang kepala. Lakukan latihan ini antara 3–4 set dengan setiap set sebanyak 10–20 lompatan.
2. Lompatan dengan tolakan satu kaki menempuh jarak 15 meter. Pertama berlari 3 langkah, lalu melompat, berlari 3 langkah lagi, melompat lagi, demikian seterusnya. Lakukan latihan ini antara 3–4 set dengan setiap set sebanyak 10–15 lompatan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 14.6 Latihan pembentukan otot besar 2

3. Lompatan satu kaki bergantian kanan kiri menempuh jarak 15 meter. Pertama melompat dengan kaki kiri, lalu melompat dengan kaki kanan, demikian seterusnya secara bergantian. Lakukan latihan ini antara 3–4 set dengan setiap set sebanyak 10–15 lompatan.

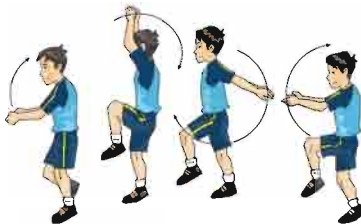
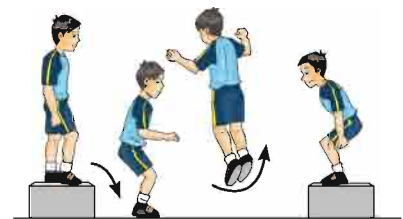
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 14.7 Latihan pembentukan otot besar 3

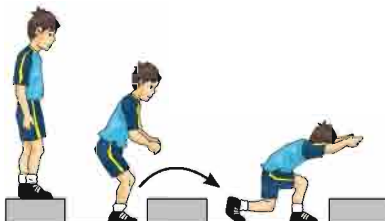
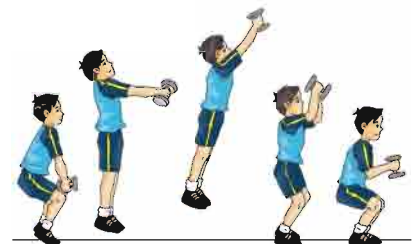
4. Lompatan jingkat ke depan. Pertama berjingkat dengan kaki kanan (dua kali tolakan), lalu berjingkat dengan kaki kiri (dua kali tolakan), demikian seterusnya secara bergantian. Lakukan latihan ini antara 3–4 set dengan setiap set sebanyak 8–12 lompatan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 14.8 Latihan pembentukan otot besar 4

5. Latihan kombinasi lompatan satu kaki dan jingkat. Pertama melompat bergantian dengan kaki kiri dan kanan, lalu berjingkat bergantian dengan kaki kiri dan kanan. Lakukan latihan ini antara 3–4 set dengan setiap set sebanyak 8–12 lompatan dan jingkat.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 14.9 Latihan pembentukan otot besar 5

6. Lompatan satu kaki bergantian ke depan, sementara kaki yang satu bertolak, kaki yang lain diangkat, dan kedua tangan berputar ke belakang. Lakukan latihan ini antara 3–5 set dengan setiap set sebanyak 10–15 lompatan.
7. Lompatan putar sambil turun naik kotak. Lompatlah dari atas kotak, lalu sambil berputar melompatlah ke atas kotak berikutnya. Lakukan latihan ini antara 3–5 set dengan setiap set sebanyak 15–20 lompatan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 14.10 Latihan pembentukan otot besar 6

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 14.11 Latihan pembentukan otot besar 7

8. Lompatan variasi turun, melewati, dan naik kotak. Dari atas kotak, melompatlah ke bawah, lalu melompatlah melalui kotak, dan lompat ke atas kotak berikutnya. Lakukan latihan ini antara 3–5 set dengan setiap set antara 15–20 lompatan.
9. Lompatan dari sikap jongkok sambil membawa beban dengan kedua tangan. Berat beban antara 5–10 kg. Lakukan latihan ini antara 3–4 set dengan setiap set sebanyak 15–20 lompatan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 14.12 Latihan pembentukan otot besar 8

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 14.13 Latihan pembentukan otot besar 9

10. Ayun beban seberat 5–7,5 kg. Tangan yang satu ke depan, sementara tangan yang lain ke belakang. Lakukan latihan ini antara 3–4 set dengan setiap set sebanyak 20–30 ayunan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 14.14 Latihan pembentukan otot besar 10

Ayo, Lakukan!

Kegiatan berikut ini akan menguji kecepatan, kelincahan, dan kelentukan anggota badan siswa.

1. Siswa dibagi secara berpasangan. Setiap anak melakukan *skipping* (lompat tali), *push up* dengan tepuk tangan, *sit up* mencium lutut, dan *pull up* secara bergantian selama satu menit. Ketika seorang siswa melakukan latihan, siswa yang lain mencatat jumlah gerakan sempurna yang dapat dilakukan selama satu menit.
2. Selanjutnya siswa dibagi dalam beberapa kelompok yang terdiri atas 5–6 siswa. Setiap kelompok diadu dalam lomba lari 4x10 meter mengambil balok kayu.
3 Secara individu siswa melakukan gerakan-gerakan keseimbangan badan seperti membuat huruf V dari sikap duduk, sikap lilin, sikap kapal terbang, dan *handstand*.
4. Secara individu siswa melakukan gerakan kayang, mencium lutut, dan *split* untuk mengetahui kelentukan tubuhnya.
5. Kegiatan terakhir lakukan latihan kebugaran dengan sistem sirkuit meliputi lari 4x10 meter mengambil balok, sikap kapal terbang selama satu menit, *skipping* 30 lompatan, *handstand* satu menit, *push up* tepuk tangan 15 kali, kayang satu menit, dan *split* yang sempurna secepatnya. Catatlah waktu yang dihasilkan dari latihan tersebut.
6. Lakukan semua kegiatan ini dengan konsentrasi penuh, disiplin tinggi, dan rasa tanggung jawab. Untuk mengurangi terjadinya cedera lakukan pemanasan secukupnya sebelum melakukan kegiatan-kegiatan tersebut.

Rangkuman

1. Tubuh bugar hanya didapatkan dengan suatu kebiasaan dan program latihan yang tepat. Untuk merencanakan program latihan kebugaran ada tiga prinsip dasar yang perlu diperhatikan, yaitu prinsip *overload* (beban lebih), *specifity* (kekhususan), dan *riversible* (kembali asal).
2. Setiap program latihan memiliki tahapan-tahapan agar latihan berjalan lancar dan memperoleh hasil yang maksimal. Tahapan dalam setiap latihan meliputi pemanasan (*warm up*), kondisioning (*latihan inti*), dan penenangan (*cooldown*).
3. Latihan kecepatan tubuh bagian atas dapat dilakukan dengan *push up* tepuk tangan, melentingkan badan dengan kedua lengan dan kaki terangkat, lari cepat 10 meter.
4. Kelincahan dapat dilatih dengan melakukan lari 4x10 meter bolak-balik mengambil balok, *skipping*, lari melewati rintangan, dan lompat bangku.
5. Keseimbangan dapat dilatih dengan berbagai sikap tubuh seperti sikap kapal terbang, mengangkat satu kaki, keseimbangan balok titian, sikap lilin, dan *handstand*.
6. Untuk kelentukan tubuh dapat dilatih dengan melakukan sikap kayang, mencium lutut, dan gerakan *split*.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah . . . .
   a. meningkatkan fleksibilitas
   b. meningkatkan daya tahan tubuh
   c. membentuk postur tubuh
   d. meningkatkan kebugaran jasmani
2. Kebugaran jasmani diperlukan seseorang untuk dapat . . . .
   a. meningkatkan taraf hidup
   b. mengerjakan pekerjaan tanpa kelelahan
   c. menunjukkan keterampilan yang dimiliki
   d. membentuk tubuh yang elastis
3. Kebutuhan kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda tergantung pada . . . .
   a. berat badan
   b. usia seseorang
   c. aktivitas gerak yang dilakukan seseorang
   d. jenis kelamin seseorang
4. Kebugaran jasmani tidak mungkin dicapai tanpa melalui . . . .
   a. suatu kebiasaan dan latihan yang baik
   b. suatu perjuangan dalam bertanding
   c. latihan pembebanan yang tinggi
   d. latihan menuju prestasi yang optimal
5. Kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki disebut . . . .
   a. kelincahan
   b. daya tahan
   c. kekuatan
   d. kelentukan
6. Di bawah ini yang **bukan** merupakan latihan kekuatan adalah . . . .
   a. *sit up*
   b. *warming up*
   c. *push up*
   d. *back up*
7. Latihan yang berguna untuk melatih kekuatan otot punggung adalah . . . .
   a. *back up*
   b. *push up*
   c. *sit up*
   d. *squat thrust*
8. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama disebut . . . .
   a. kekuatan otot
   b. daya tahan otot
   c. kemampuan otot
   d. kekebalan otot
9. Salah satu cara melatih kecepatan otot tangan adalah . . . .
   a. *push up* sambil tepuk tangan
   b. lari bolak-balik
   c. mengangkat tubuh sambil loncat
   d. mengangkat kedua kaki sambil tepuk tangan
10. Di bawah ini yang **bukan** merupakan bentuk latihan kelentukan adalah . . . .
    a. mencium lutut
    b. kayang
    c. *split*
    d. *pull up*

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan tiga prinsip latihan kebugaran jasmani!
2. Jelaskan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani!
3. Jelaskan yang dimaksud dengan kelincahan!
4. Sebutkan tiga bentuk latihan kelentukan!
5. Sebutkan tiga bentuk latihan keseimbangan!

Bab XV Aktivitas Uji Diri: Senam Lantai 2

Sumber: *http://senamritmikjakarta.multiply.com,* diunduh tanggal 6 Februari 2009

Plok . . . plok . . . plokkk . . . .

Tepuk tangan bergema menyambut seorang pesenam lantai yang berhasil melakukan gerakan melenting dengan sempurna. Dengan anggun dan senyum manis terkembang kembali atlet muda itu melakukan beberapa kombinasi gerakan meroda, mengguling, atau melenting ke belakang. Dan, *hap . . .* lagi-lagi atlet itu bisa berdiri dengan sempurna setelah berjungkir balik beberapa kali di udara. Sekali lagi, tepukan dari penonton pun terdengar membahana memenuhi ruangan pertandingan.

Mungkin suasana di atas pernah kamu lihat di televisi ketika ada kejuaraan setingkat PON, Sea Games, Asian Games, dan Olimpiade. Atau mungkin, kamu sendiri pernah menonton langsung kejuaraan senam lantai di tempat tinggalmu. Indah bukan gerakan-gerakan atlet senam tersebut? Gerakan-gerakan yang dilakukan pesenam itu merupakan rangkaian gerak dasar senam lantai seperti mengguling, melenting, dan meroda. Bagaimana melakukan rangkaian kombinasi gerakan tersebut? Pembelajaran berikut mengajakmu menguasai gerakan-gerakan tersebut. Ayo, kita pelajari bersama dengan sungguh-sungguh.

Senam Lantai Lanjutan

Latihan Dasar Senam Lantai
- Guling depan (*forward roll*)
- Guling belakang (*back roll*)
- Guling lenting (*neck kip*)
- Meroda (*radsehlag*)
- Berdiri satu tangan (*handstand*)

Rangkaian Gerak Senam Lantai
- Guling depan dan guling belakang
- Guling depan dan guling lenting
- Berdiri tangan, guling depan, dan guling lenting
- Meroda, guling depan, dan guling belakang
- Meroda dan guling lenting

Kata Kunci

Senam lantai, latihan dasar, guling depan, guling belakang, guling lenting, dan meroda.

A. Latihan Dasar Senam Lantai

Pada semester 2 ini kita akan mempelajari tentang bentuk-bentuk rangkaian senam lantai dari gerakan-gerakan senam lantai yang telah dipelajari pada semester sebelumnya. Sebelum kita mempelajari rangkaian gerakan senam lantai, perlu kita ulangi lagi gerakan senam lantai yang telah dipelajari.

Latihan dasar senam lantai ini sebagai berikut.

1. Latihan Gerakan Guling Depan (*Forward Roll*)

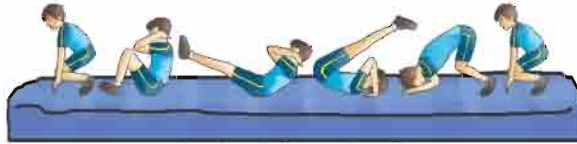
Yang dimaksud dengan guling depan adalah berguling ke depan dengan bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang). Sikap awal guling depan dapat jongkok atau berdiri. Perhatikan gerakan guling depan di bawah ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 15.1 Guling depan

2. Latihan Gerakan Guling Belakang (*Back Roll*)

Yang dimaksud dengan guling belakang adalah mengguling badan ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat dengan lutut tetap

melekat di dada dan kepala menunduk sampai dagu menyentuh dada. Perhatikan gerakan guling belakang berikut ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.2 Guling belakang

3. Latihan Gerakan Guling Lenting (*Neck Kip*)

Neck kip adalah suatu gerakan lenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan, dari sikap setengah guling depan atau setengah guling belakang dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus. Perhatikan gerakan guling lenting berikut ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.3 Guling lenting

4. Latihan Gerakan Meroda (*Radsehlag*)

Meroda adalah suatu gerakan memutar ke samping, yang suatu saat bertumpu pada kedua tangan dengan kaki terbuka lebar. Meroda dapat dilakukan dengan arah gerakan ke kanan atau ke kiri. Sebelum kita melakukan meroda sebaiknya kita melakukan latihan *handstand* (berdiri dengan tangan). Perhatikan gerakan meroda berikut ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.4 Gerakan meroda

5. Berdiri dengan Tangan (*Handstand*)

Yang dimaksud dengan berdiri de-ngan tangan (*handstand*) adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus dan kedua kaki rapat lurus ke atas. Latihan *handstand* akan lebih mudah jika dilakukan pada landasan yang keras daripada di landasan yang lunak. Perhatikan gerakan *handstand* berikut.

Sumber: *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai,* Biasworo Adisuyanto Aka, Grasindo, 2009

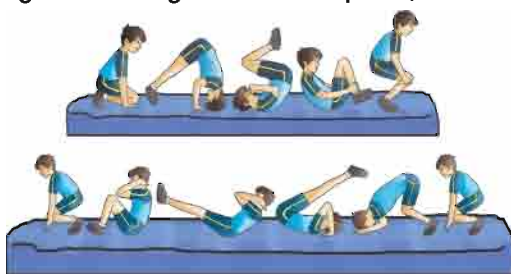
Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.5 Gerakan *handstand*

B. Rangkaian Gerakan Senam Lantai

Setelah gerakan dasar senam lantai di atas dapat dikuasai dengan baik, kita akan lebih mudah melakukan latihan rangkaian gerakan senam ketangkasan. Rangkaian gerakan tersebut sebagai berikut.

1. Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang

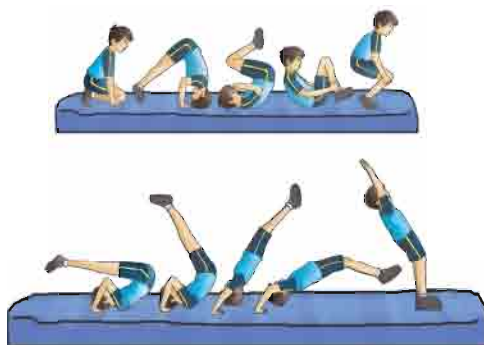
Rangkaian gerak ini terdiri atas dua gerakan dasar yaitu guling depan dan guling belakang yang dilakukan secara berturut-turut. Cara melakukan rangkaian gerakan itu sebagai berikut.

a. Sikap badan berdiri tegak, kedua tangan di samping badan, lalu jongkok.
b. Kedua telapak tangan bertumpu di matras dengan pinggul dinaikkan ke atas.
c. Kedua siku dibengkokkan, kemudian kepala dimasukkan di antara kedua lengan sehingga badan berguling ke depan.
d. Pada waktu badan berguling ke depan, kedua lutut dipeluk, kemudian kembali ke sikap jongkok.
e. Jongkok dengan tumit diangkat dan kedua tangan ditempatkan di samping telinga dengan siku bengkok mengarah ke depan.
f. Gulingkan badan ke belakang dengan kedua lutut rapat, dagu menempel di dada. Pada waktu badan berguling ke belakang kedua lutut dipeluk, kemudian kembali ke sikap jongkok.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 15.6 Rangkaian guling depan dan belakang

2. Rangkaian Gerakan Guling Depan dan Guling Lenting

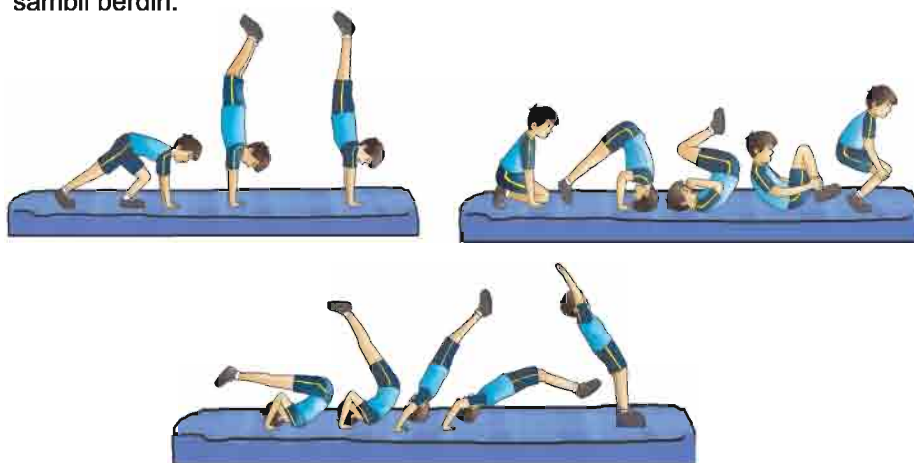
Rangkaian gerak ini meliputi gerak guling depan dan guling lenting yang dilakukan secara berurutan. Cara melakukan rangkaian gerakan itu sebagai berikut.

a. Sikap badan berdiri tegak, kedua tangan di samping badan.
b. Kedua telapak tangan bertumpu di matras dengan pinggul dinaikkan ke atas.
c. Kedua siku dibengkokkan kemudian kepala dimasukkan di antara kedua lengan sehingga badan berguling ke depan.
d. Pada waktu badan berguling ke depan kedua lutut dipeluk kemudian kembali ke sikap jongkok.
e. Dari sikap jongkok kedua tangan menumpu di matras sambil menaikkan pantat.
f. Kedua siku dibengkokkan dan kepala dimasukkan di antara kedua tangan.
g. Pada waktu badan setengah mengguling ke depan, kedua kaki yang rapat dilentingkan melewati atas kepala dengan serentak sambil menolakkan kedua tangan sehingga badan terangkat ke atas dan mendarat dengan kedua kaki sambil berdiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 15.7 Rangkaian guling depan dan guling lenting

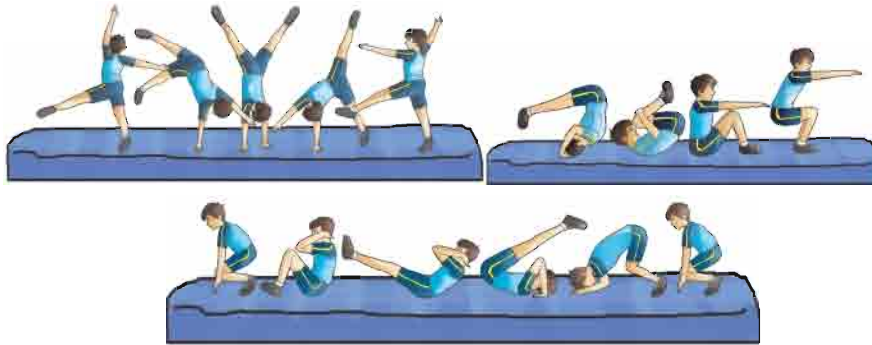
3. Rangkaian Berdiri dengan Tangan, Guling Depan, dan Guling Lenting

Rangkaian gerakan ini meliputi gerak berdiri dengan tangan (*handstand*), guling depan, dan guling lenting yang dilakukan secara berurutan. Cara melakukan gerakan itu sebagai berikut.

a. Lakukan *handstand* dengan baik.
b. Dilanjutkan dengan menjatuhkan badan ke arah depan untuk melakukan gerakan guling depan, kedua lutut dipeluk, kemudian kembali ke sikap jongkok.
c. Dilanjutkan menumpu kedua tangan di matras sambil menaikkan pantat.
d. Kedua siku dibengkokkan dan kepala dimasukkan di antara dua tangan.
e. Pada waktu badan setengah mengguling ke depan, kedua kaki yang rapat dilentingkan melewati atas kepala dengan serentak sambil menolakkan kedua tangan sehingga badan terangkat ke atas dan mendapat dengan kedua kaki sambil berdiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 15.8 Rangkaian *handstand*, guling depan, dan guling lenting

4. Rangkaian Gerakan Meroda, Guling Depan, dan Guling Belakang

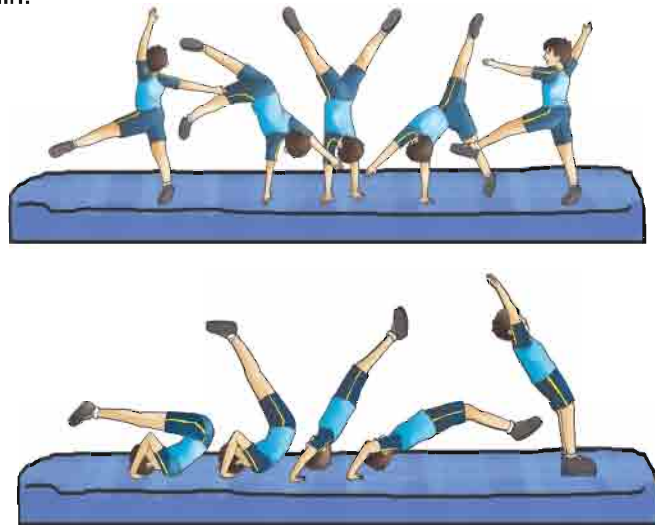
Rangkaian gerakan ini diawali dengan meroda, lalu guling depan, dan diakhiri dengan guling belakang yang dilakukan berurutan. Cara melakukan rangkaian gerakan itu sebagai berikut.

a. Lakukan gerakan meroda dengan baik.
b. Dilanjutkan berdiri tegak, kedua tangan di samping badan.
c. Kedua telapak tangan bertumpu pada matras dengan pinggul dinaikkan ke atas.
d. Kedua siku dibengkokkan, kemudian kepala dimasukkan di antara kedua lengan sehingga badan berguling ke depan.
e. Pada waktu badan berguling ke depan, kedua lutut dipeluk, kemudian kembali ke sikap jongkok.
f. Dilanjutkan dari sikap jongkok tumit diangkat dan kedua tangan ditempatkan di samping telinga dengan siku bengkok mengarah ke depan.
g. Gulingkan badan ke belakang dengan kedua lutut ditekuk rapat, dagu menempel di dada. Pada waktu badan berguling ke belakang kedua lutut dipeluk, kemudian kembali ke sikap jongkok.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 15.9 Rangkaian gerakan meroda, guling depan, dan guling belakang

5. Rangkaian Gerakan Meroda dan Guling Lenting

Rangkaian gerakan ini diawali dengan gerak meroda dan diakhiri guling lenting yang dilakukan berurutan. Cara melakukan rangkaian gerakan itu sebagai berikut.

a. Lakukan gerakan meroda dengan baik.
b. Dilanjutkan dengan sikap jongkok, sambil menaikkan pantat dan menumpukan kedua tangan di matras.
c. Kedua siku dibengkokkan dan kepala dimasukkan di antara dua tangan.
d. Pada waktu badan setengah mengguling ke depan kedua kaki yang rapat dilentingkan melewati atas kepala dengan serentak sambil menolakkan kedua tangan sehingga badan terangkat ke atas dan mendarat dengan kedua kaki sambil berdiri.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 15.10 Rangkaian gerakan meroda dan guling lenting

Rangkaian gerakan-gerakan di atas memerlukan konsentrasi yang tinggi karena menggabungkan dua atau tiga gerakan dasar senam lantai sekaligus. Kemahiran melakukan setiap gerakan dasar menjadi kunci utama untuk melakukan rangkaian gerakan tersebut. Berlatih dengan kontinu dapat meningkatkan kemampuan dan kesempurnaan kombinasi gerakan tersebut.

Sumber: *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai,* Biasworo Adisuyanto Aka, Grasindo, 2009

Ayo, Lakukan!

Kegiatan berikut untuk mengetahui keterampilan rangkaian gerakan dasar senam lantai yang dimiliki para siswa.

Langkah kegiatan:

1. Lakukan pemanasan bersama-sama secukupnya agar tubuh siap untuk melakukan kegiatan berikutnya.
2. Siswa secara individu melakukan gerak guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda, dan berdiri dengan tangan.
3. Siswa secara individu melakukan rangkaian gerak senam lantai sesuai instruksi dari guru.
4. Lakukan semua gerakan dengan benar, tangkas, gesit, disiplin, dan percaya diri yang tinggi. Apabila ada teman yang kurang menguasai gerakan, bantulah dengan senang hati.
5. Guru memberikan penilaian dengan memerhatikan kemampuan siswa melakukan rangkaian gerakan senam lantai tersebut.
6. Untuk mengetahui sikap dan perilaku siswa pada saat berlatih dilakukan penilaian melalui pengamatan terhadap aspek disiplin, keberanian, dan tanggung jawab.

Rangkuman

1. Rangkaian gerak dalam senam lantai merupakan gabungan dari beberapa gerakan dasar yang dilakukan secara bergantian dan berkesinambungan. Irama yang tidak terputus dari gerakan satu ke gerakan berikutnya akan menjadikan senam lantai terlihat sangat indah.
2. Rangkaian gerak dalam senam lantai banyak sekali variasinya. Ada rangkaian dua gerakan dasar senam lantai seperti rangkaian gerak guling depan dan guling belakang, rangkaian gerak guling depan dan guling lenting, serta gerak meroda dan guling lenting. Ada juga rangkaian tiga gerakan dasar senam lantai seperti rangkaian berdiri dengan tangan dengan gerak guling depan dan guling lenting, serta rangkaian gerak meroda, guling depan, dan guling belakang.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Sikap badan yang benar ketika melakukan guling depan adalah badan . . . .
   a. dibulatkan
   b. diluruskan
   c. dimiringkan
   d. disilangkan
2. Saat melakukan gerakan guling depan, bagian tubuh yang mengenai matras lebih dahulu adalah . . . .
   a. punggung
   b. pinggang
   c. kepala
   d. tengkuk
3. Urutan perkenaan tubuh pada matras dalam guling depan adalah . . . .
   a. tengkuk, punggung, pinggang, panggul
   b. tengkuk, panggul, pinggang, punggung
   c. tengkuk, pinggang, punggung, panggul
   d. tengkuk, panggul, punggung, pinggang
4. Posisi badan saat akan melakukan guling ke belakang yang benar adalah . . . .
   a. di samping matras
   b. di depan matras
   c. membelakangi matras
   d. di atas matras

5. Gerakan meroda yang benar bertumpu pada . . . secara bergantian.
   a. satu tangan dan dua kaki
   b. satu tangan dan satu kaki
   c. dua tangan dan satu kaki
   d. dua tangan dan dua kaki
6. Gerakan melentingkan badan ke atas depan dalam guling lenting disebabkan oleh . . . .
   a. lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan
   b. lemparan satu kaki dan tolakan kedua tangan
   c. lemparan kedua kaki dan tolakan satu tangan
   d. lemparan satu kaki dan tolakan satu tangan
7. Sikap awal pada saat gerakan meroda adalah . . . .
   a. berdiri menghadap depan dengan kedua kaki dibuka
   b. jongkok dengan kedua kaki dibuka agak lebar
   c. berdiri menyamping dengan kedua kaki tertutup
   d. berdiri menyamping dengan kedua kaki dibuka agak lebar
8. Saat melakukan gerakan berdiri dengan tangan (*handstand*) posisi kaki adalah . . . .
   a. rapat ke atas
   b. lurus ke atas depan
   c. terbuka ke atas
   d. rapat dan lurus ke atas
9. Hal-hal yang tidak harus diperhatikan sebelum melakukan *handstand* adalah . . . .
   a. lakukan pemanasan terlebih dahulu
   b. perbanyak gerakan kekuatan atau kelentukan
   c. lakukan gerakan dengan perlahan-lahan
   d. pada permulaan lakukan secara berpasangan
10. Bentuk rangkaian gerakan senam lantai yang tidak sesuai dengan kaidah gerak senam berikut ini adalah . . . .
   a. *handstand* dilanjutkan guling belakang
   b. loncat harimau dilanjutkan guling depan
   c. guling depan dilanjutkan guling belakang
   d. *handstand* dilanjutkan guling depan

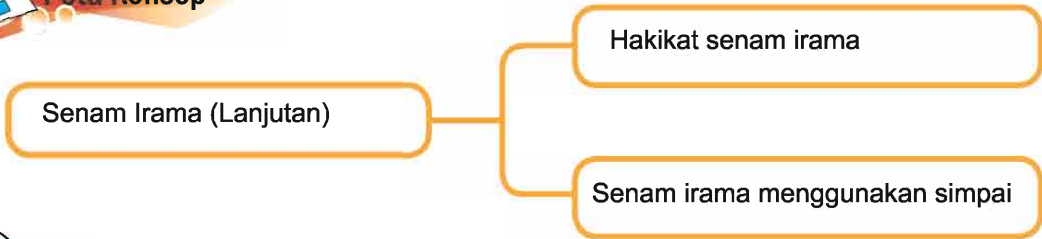
B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan yang dimaksud dengan rangkaian senam lantai!
2. Jelaskan yang dimaksud berdiri dengan tangan atau *handstand*!
3. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting!
4. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan meroda, guling depan, dan guling belakang!
5. Jelaskan cara melakukan rangkaian gerakan *handstand*, guling depan, dan guling belakang!

Bab XVI Aktivitas Ritmik: Senam Irama 2

Sumber: *http://senamritmikjakarta.multiply.com,* diunduh tanggal 20 Februari 2009

Pernahkah kamu melihat perlombaan senam seperti gambar di atas? Perlombaan senam tersebut termasuk dalam kategori senam ritmik. Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa alat. Peralatan yang biasa digunakan meliputi tali, pita, gada, tongkat, bola, atau simpai. Jenis senam ritmik dengan alat memang jarang dilakukan masyarakat. Secara umum masyarakat lebih mengenal senam ritmik tanpa alat seperti senam aerobik, senam kesegaran jasmani, atau senam poco-poco.

Senam ritmik dengan alat lebih banyak dipertandingkan dalam berbagai kejuaraan, baik tingkat nasional atau internasional. Seperti halnya senam ritmik yang lain, senam ritmik dengan simpai juga memerlukan koordinasi yang baik antara gerak tubuh, simpai, dan irama (ritme). Keterpaduan antara ketiganya menjadikan senam ritmik menggunakan simpai semakin indah dan menarik. Tertarik untuk mempelajarinya? Ikuti pembelajaran berikut ini.

Kata Kunci

Senam irama, musik, dan simpai.

A. Hakikat Senam Irama

Senam ritmik adalah senam yang dilakukan dengan diiringi irama musik atau latihan gerakan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik ini dapat menggunakan alat (*aparatus*) seperti bola, tongkat, simpai, dan gada. Senam ritmik mengedepankan unsur keindahan dan seni untuk meningkatkan seni gerak. Pada prinsipnya senam irama dan senam biasa tidak ada bedanya, hanya pada senam irama menggunakan iringan musik, kelentukan tubuh serta kontinuitas gerakan.

Sumber: *Buku Diktat Mata Kuliah Senam Irama,* Tim Senam, FIK–UNY, Tt

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum, selama, dan sesudah melakukan senam irama. Hal-hal tersebut sebagai berikut.

1. Kondisi fisik

Selama melakukan latihan senam irama seseorang harus memerhatikan gejala fisik yang dirasakan. Gejala tersebut antara lain sebagai berikut.

a. Sesak napas pada awal latihan menunjukkan bahwa pemanasan yang dilakukan masih kurang.
b. Jika selama latihan merasa mual, muntah-muntah, pusing, dada terasa sakit atau berdebar-debar menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan terlalu berat.
c. Jika sesudah latihan terasa sulit tidur, menunjukkan bahwa beban latihan tinggi atau waktu latihan terlalu dekat dengan tidur.

2. Makanan dan minuman

Seorang pesenam harus memerhatikan jenis dan waktu makan sebelum dan selama latihan, yaitu:

a. Makan harus dilakukan minimal dua jam sebelum latihan.
b. Tidak perlu makan terlebih dahulu jika latihan dilakukan pada pagi hari.
c. Minum hanya boleh dilakukan sebelum dan sesudah latihan.
d. Jangan minum yang terlalu panas dan terlalu manis.

3. Perlengkapan latihan

Seorang pesenam harus memerhatikan juga pakaian dan perlengkapan yang digunakan untuk latihan, yaitu:

a. Jangan mengenakan baju yang terlalu ketat, karena mengganggu pernapasan.
b. Kenakan pakaian dengan bahan yang mudah menyerap keringat.

c. Untuk wanita dianjurkan memakai pakaian dalam khusus olahraga yang elastis dan pas.
d. Kenakan sepatu yang khusus untuk senam.

B. Senam Irama Menggunakan Simpai

Sudah sejak lama simpai digunakan orang sebagai alat untuk bermain dan juga digunakan dalam senam irama. Simpai dalam senam irama dapat dimanfaatkan untuk menciptakan gerakan-gerakan baru karena bentuknya yang bulat. Simpai juga cocok untuk mengajarkan gerak.

Kesalahan dalam melakukan latihan akan menyebabkan simpai menyimpang dari bidangnya horizontal maupun vertikal. Simpai akan bergetar, menggelinding miring, atau menunjukkan penyimpangan yang lain.

1. Simpai untuk Senam Ritmik

Simpai yang dalam bahasa Inggris disebut *hoop* atau *hoepel* dalam bahasa Belanda terbuat dari rotan. Bentuknya bulat seperti lingkaran sehingga tampak seperti gelang yang besar. Warna simpai bermacam-macam dan sebagian besar berwarna cerah seperti merah, kuning, dan hijau.

Ukuran simpai pada umumnya sebagai berikut.

a) diameter : 80–90 cm
b) tebal : 8–12 mm
c) berat : 300 gram

Ukuran tersebut standar untuk pertandingan, sedangkan untuk anak-anak dapat menggunakan simpai yang diameternya 60–75 cm.

Dalam senam ritmik 1, simpai dapat digunakan dengan cara diayun, diputar, digelindingkan, dilempar, dilingkarkan, dan dilompati. Semua jenis gerakan tersebut dapat dilakukan pada bidang horizontal, frontal di depan dada, frontal di belakang badan, dan sagital.

Olahraga Terlalu Pagi: Baikkah bagi Tubuh Kita?

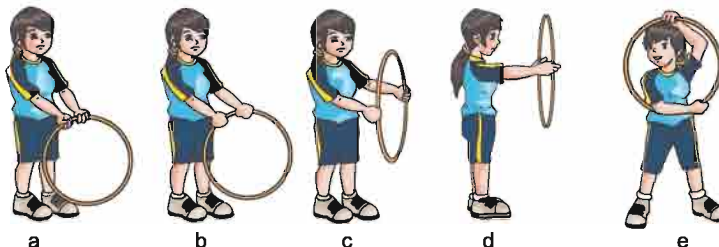
Olahraga terlalu pagi mungkin bukan ide yang baik. Setidaknya, itulah yang terungkap dalam *British Journal of Sports and Medicine*. Para periset menemukan bahwa orang-orang yang berolahraga terlalu pagi (sebelum matahari terbit) memiliki kadar stres hormon darah yang lebih tinggi sesudah olahraga, dan mengalami peningkatan kadar antibodi *IgA. Cortisol* yang diketahui mengganggu sistem imunitas tubuh dan kadar IgA menunjukkan kemungkinan akan mengalami infeksi saluran napas.

Sumber: *http://www.kompas.com,* diunduh tanggal 2 Januari 2009

2. Jenis-Jenis Pegangan Simpai

Cara memegang simpai dalam senam ritmik ada bermacam-macam sebagai berikut.

a. Pegangan biasa (*over grip*), yaitu cara memegang simpai menggunakan satu atau dua tangan dengan telapak tangan menghadap bawah.
b. Pegangan berlawanan (*under grip*), yaitu cara memegang simpai menggunakan satu atau dua tangan dengan telapak tangan menghadap ke atas.
c. Pegangan dalam, yaitu cara memegang simpai menggunakan satu atau dua tangan dengan telapak tangan menghadap ke luar dan jari-jari ke atas.

d. Pegangan luar, yaitu cara memegang simpai menggunakan satu atau dua tangan dengan telapak tangan menghadap ke arah dalam dan ibu jari ke atas.
e. Pegangan campuran, yaitu cara memegang simpai menggunakan pegangan yang berbeda oleh kedua tangan. Tangan kanan memegang simpai dengan teknik pegangan biasa, sedangkan tangan kiri dengan teknik pegangan berlawanan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 16.1 Cara memegang simpai

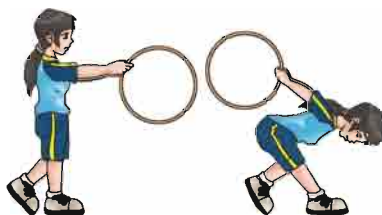
3. Latihan Gerak Senam Irama Menggunakan Simpai

a. Gerakan Mengayun

1) Gerakan mengayun Simpai ke Kanan dan ke Kiri
   a) Sikap permulaan
      Berdiri di atas kaki kanan, kaki kiri ke samping kiri, simpai di tangan kanan.
   b) Gerakannya
      - Ayunkan simpai ke samping kiri.
      - Ayunkan kembali sampai ke samping kanan.
      - Putar badan ke arah kanan seperempat putaran.
      - Ayunkan simpai ke arah kanan badan melalui bawah.
   c) Lakukan gerakan yang sama dengan sikap permulaan simpai di tangan kiri, kemudian ulangi gerakan tersebut beberapa kali.

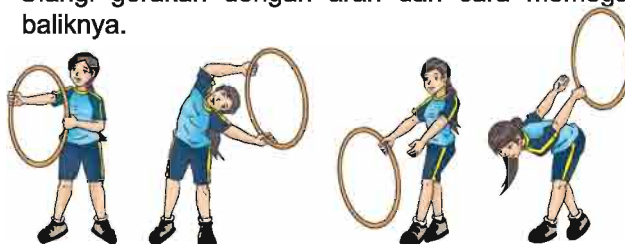
Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 16.2 Mengayunkan simpai ke kanan dan kiri

2) Gerakan Mengayun Simpai ke Depan dan ke Belakang
   a) Sikap permulaan
      Berdiri di atas kaki kanan, ujung kaki kiri di samping tumit kanan, simpai dipegang tangan kanan lurus di depan badan.
   b) Gerakannya
      - Ayunkan simpai ke belakang melalui bawah samping kanan badan, sambil membungkukkan badan, dan letakkan tumit kiri ke lantai.
      - Kembali ke sikap semula. Begitu seterusnya dan kerjakan gerakan ini dengan simpai dipegang dengan tangan kiri.
      - Ulangi gerakan tersebut secara bergantian tangan yang memegang simpai dan lakukan beberapa kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 16.3 Mengayunkan simpai ke depan dan belakang

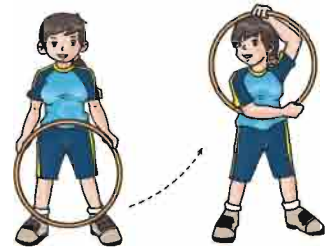
3) Gerakan Mengayun Simpai Silang ke Kiri dan ke Kanan
   a) Sikap permulaan
      Berdiri di atas kaki kanan, ujung kaki kiri di samping tumit kanan, simpai dipegang tangan kanan lurus di depan badan.
   b) Gerakannya
      - Ayunkan simpai silang ke kiri melalui bawah, bungkukkan badan sedikit.
      - Ayunkan kembali ke sikap semula. Begitu seterusnya dan kerjakan gerakan ini dengan simpai dipegang tangan kiri.
      - Ulangi gerakan tersebut secara bergantian tangan yang memegang simpai dan lakukan beberapa kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 16.4 Mengayunkan simpai silang ke kiri dan kanan

4) Mengayun Simpai Sambil Melangkah
   a) Sikap permulaan
      Berdiri dengan kaki kanan, sedangkan kaki berdiri dengan ujung jari di belakang. Simpai dipegang dengan tangan kanan di depan tubuh.
   b) Gerakannya
      - Ayunkan simpai di samping kiri tubuh. Pada saat bersamaan kaki kiri diayunkan ke depan.
      - Kembali ke sikap semula, lalu ayunkan simpai ke depan.
      - Ayunkan kembali simpai ke arah belakang, dan kembali ke sikap semula.
      - Ulangi gerakan dengan arah dan cara memegang simpai sebaliknya.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 16.5 Variasi mengayun simpai

b. Gerakan Memutar

1) Gerakan Memutar pada Arah Depan
   a) Sikap permulaan
      Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar, simpai dipegang dengan kedua tangan dengan teknik pegangan luar pada sisi berlawanan.

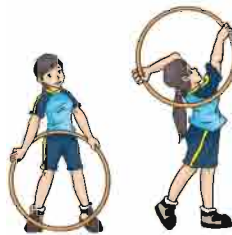
b) Gerakannya
- Pindahkan tumpuan berat badan pada kaki kiri dan simpai ke kiri di atas kepala, hingga lengan kiri membentuk setengah lingkaran di atas kepala dan lengan kanan membentuk setengah lingkaran di depan dada.
- Lakukan gerak mengulang ke posisi berlawanan.
- Ulangi gerakan tersebut beberapa kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 16.6 Mengayunkan simpai ke arah depan

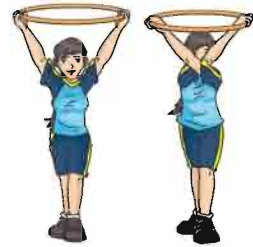
2) Gerakan Memutar di Belakang Lengan
   a) Sikap permulaan
   Berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan terentang di samping badan. Simpai dipegang tangan kanan dengan telapak tangan menghadap depan.
   b) Gerakannya
   - Putar simpai ke belakang lengan ke arah dalam melingkar ibu jari, dan akhir putaran telapak tangan menghadap ke belakang.
   - Lakukan pula dengan tangan kiri.
   - Ulangi gerakan tersebut beberapa kali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 16.7 Mengayunkan simpai di belakang lengan

3) Variasi Memutar Simpai Arah Sagital
   a) Sikap permulaan
   Berdiri dengan dua kaki arah melangkah. Posisi kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang sebagai tumpuan berat badan. Simpai dipegang dengan teknik campuran di depan tubuh.
   b) Gerakannya
   - Putarlah simpai ke atas belakang kepala. Saat bersamaan pindahkan berat badan ke kaki kiri sebagai tumpuan.
   - Ulangi gerakan dengan arah yang berlawanan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 16.8 Variasi memutar simpai arah sagital

4) Variasi Memutar Simpai Arah Horizontal
   a) Sikap permulaan
      Berdiri dengan dua kaki rapat. Simpai dipegang secara horizontal di atas kepala dengan teknik pegangan luar.
   b) Gerakannya
      - Putarlah simpai ke kanan dengan tangan kiri dan lengan kanan memutar ke kiri. Gerakan berakhir ketika lengan menyilang di depan kepala.
      - Ulangi gerakan dengan arah yang berlawanan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 16.9 Variasi memutar simpai arah horizontal

Latihlah berbagai gerakan senam ritmik memakai simpai di atas berulang kali dengan baik dan disiplin tinggi. Setelah menguasai tekniknya dengan benar, rangkailah gerakan-gerakan itu dengan menggunakan langkah kaki, baik ke depan, samping, atau belakang. Kamu juga dapat berkreasi sendiri dalam membuat gerakan baru, tetapi harus dengan kaidah yang benar. Lakukan latihan sebaik mungkin agar didapat perpaduan gerak yang indah dan menarik.

Ayo, Lakukan!

Kegiatan berikut ini untuk mengetahui keterampilan senam ritmik menggunakan simpai yang dikuasai siswa.

Langkah kegiatan:

1. Lakukan pemanasan bersama-sama secukupnya agar tubuh siap untuk melakukan kegiatan berikutnya.
2. Siswa melakukan satu per satu gerakan senam ritmik menggunakan simpai.
3. Siswa melakukan rangkaian gerakan senam ritmik menggunakan simpai.
4. Lakukan semua gerakan dengan benar, tangkas, disiplin, luwes, dan percaya diri yang tinggi. Apabila ada teman yang kurang menguasai gerakan, bantulah dengan senang hati.
5. Guru memberikan penilaian dengan memerhatikan kemampuan siswa melakukan gerak senam ritmik menggunakan simpai, baik secara individu, berpasangan, atau berkelompok. Sikap dan perilaku siswa dinilai melalui pengamatan untuk melihat aspek disiplin, percaya diri, dan toleransi.

Rangkuman

1. Senam irama yang juga disebut senam ritmik merupakan senam yang dilakukan dengan diiringi musik.
2. Manfaat senam antara lain dapat meningkatkan kebugaran, menstabilkan berat badan, meningkatkan nafsu makan, memperbaiki penampilan, membakar lemak, meningkatkan daya tahan jantung dan paru, menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk, serta meningkatkan kemampuan tubuh seperti kelentukan, daya tahan, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan.
3. Simpai merupakan alat berbentuk lingkaran seperti gelang besar yang terbuat dari rotan. Bentuknya yang bulat memungkinkan banyak variasi gerakan yang dapat dilakukan. Simpai dapat diayun, diputar, digelindingkan, dilempar, dilingkarkan, atau dilompati dalam membentuk gerakan-gerakan senam ritmik.

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Posisi lengan saat mengayun simpai adalah . . . .
   a. lurus ke atas
   b. lurus ke depan
   c. ditekuk sampai siku
   d. lurus samping badan
2. Tekanan yang harus diberikan dalam senam irama adalah . . . .
   a. kecepatan gerakan
   b. kelentukan tubuh
   c. keindahan
   d. keharmonisan
3. Diameter lingkungan simpai yang sebaiknya digunakan untuk anak-anak adalah . . . cm.
   a. 60–75 c. 80–95
   b. 80–90 d. 80–100
4. Hal yang tidak perlu diperhatikan dalam senam irama sebelum, selama, dan sesudah adalah . . . .
   a. seragam latihan
   b. kondisi fisik
   c. makanan dan minuman
   d. perlengkapan latihan
5. Pakaian yang digunakan dalam senam irama untuk wanita sebaiknya . . . .
   a. longgar
   b. ketat
   c. elastis dan pas
   d. tebal
6. Makan harus sudah dilakukan minimal . . . jam sebelum latihan.
   a. satu c. tiga
   b. dua d. empat
7. Ciri bahwa latihan senam irama terlalu berat adalah . . . .
   a. sulit tidur
   b. mual-mual dan pusing
   c. sesak napas
   d. suhu menurun
8. Jika beban latihan terlalu tinggi akan mengakibatkan . . . .
   a. nafsu makan turun
   b. sulit tidur
   c. suhu tubuh tinggi
   d. terjadi kejang otot
9. Di bawah ini merupakan manfaat senam irama adalah . . . .
   a. meningkatkan tinggi badan
   b. dapat menstabilkan berat badan
   c. dapat meningkatkan nafsu makan
   d. meningkatkan berat badan
10. Di bawah ini merupakan alat yang digunakan dalam senam irama adalah . . . .
    a. peluru c. simpai
    b. raket d. bet

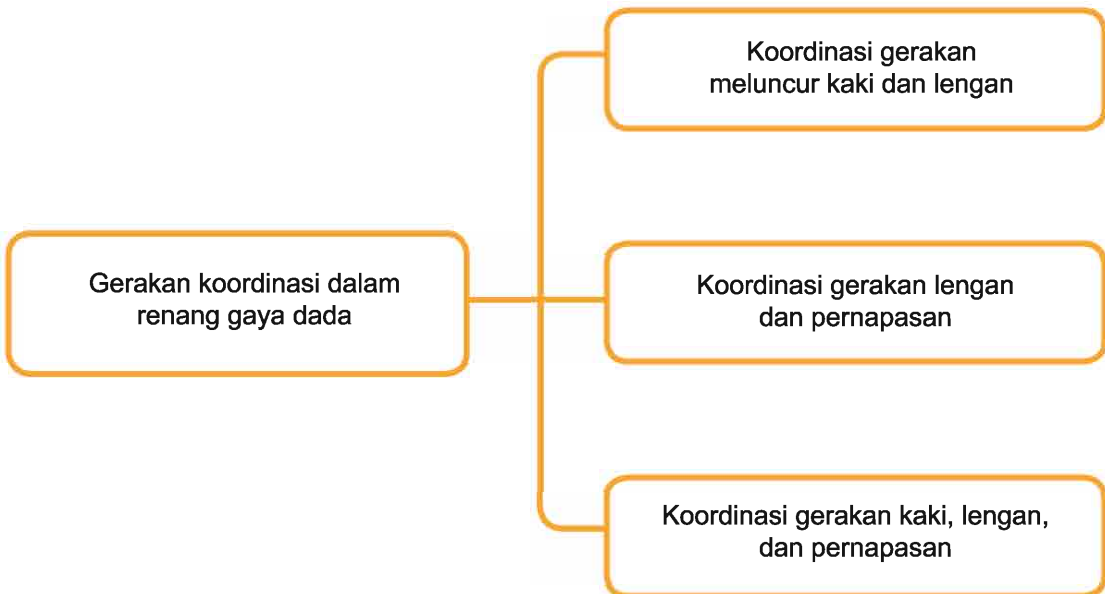
B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan yang dimaksud dengan senam ritmik!
2. Jelaskan hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum, selama, dan sesudah latihan!
3. Sebutkan unsur-unsur dasar senam ritmik!
4. Sebutkan jenis-jenis pegangan simpai!
5. Jelaskan cara melakukan senam irama dengan menggunakan simpai!

Bab XVII Aktivitas Akuatik: Renang Gaya Dada

Sumber: *www. upload.wikimedia,* diunduh tanggal 12 Februari 2009

Renang adalah olahraga renang sangat baik bagi perkembangan tubuh. Mengapa dikatakan demikian? Semua ini karena saat berenang hampir semua otot tubuh digerakkan dalam koordinasi yang baik. Koordinasi tersebut melibatkan lengan, kaki, gerakan kaki, dan pernapasan. Gerakan koordinasi ini dilakukan di semua gaya renang, baik gaya bebas, gaya kupu-kupu, atau gaya dada. Lalu, bagaimana latihan yang dilakukan agar terjadi koordinasi yang baik antara lengan, kaki, dan pernapasan dalam gaya dada? Ikutilah pembelajarannya berikut ini, kamu akan bisa melakukan renang gaya dada dengan benar.

Gerakan koordinasi dalam renang gaya dada
- Koordinasi gerakan meluncur kaki dan lengan
- Koordinasi gerakan lengan dan pernapasan
- Koordinasi gerakan kaki, lengan, dan pernapasan

Renang gaya dada, gerakan lengan, gerakan kaki, pernapasan, dan koordinasi.

Gerakan koordinasi dalam renang adalah rangkaian gerakan yang menggabungkan antara gerakan lengan, kaki, dan pernapasan. Sebagai latihan, kamu dapat melakukannya secara bertahap. Mulai dari gerakan koordinasi lengan dan kaki, lengan dan pernapasan, kaki dan pernapasan, serta menggabungkan semuanya dalam satu gerakan renang gaya dada.

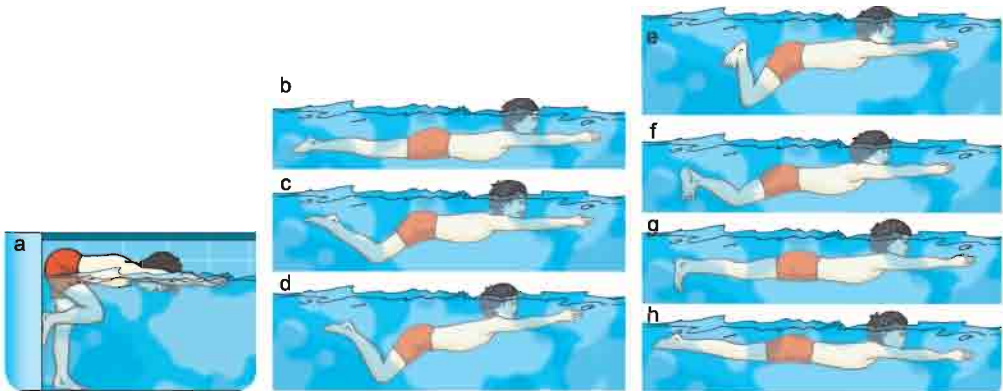
A. Koordinasi Gerakan Meluncur, Gerakan Kaki, dan Lengan

Bagaimana gerakan meluncur, gerakan kaki, dan gerakan lengan dalam renang gaya dada sudah pernah kamu praktikkan di kelas VII. Nah, latihan kali ini merupakan latihan lanjutan agar kamu semakin terampil melakukan renang gaya dada.

1. Koordinasi Gerakan Meluncur dan Kaki

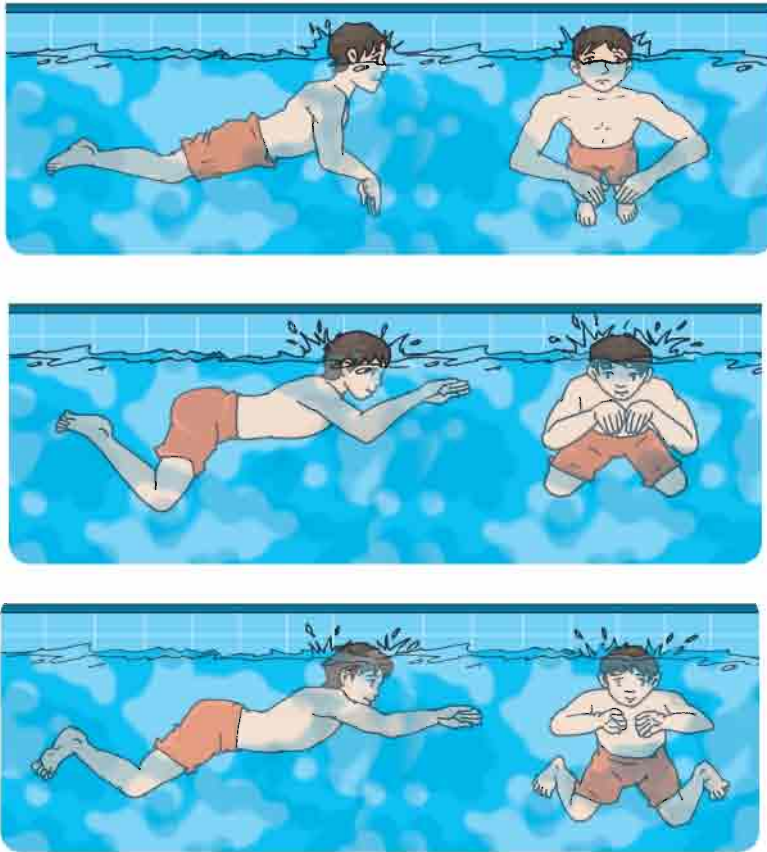
Meluncur biasa digunakan sebagai awalan renang gaya dada. Gerakan meluncur dilakukan dengan berdiri tegak di depan dinding kolam. Lalu menolakkan salah satu kaki pada dinding kolam kemudian meluncur. Meluncur dilakukan dengan sekuat tenaga. Kemudian melakukan gerakan kaki renang gaya dada. Adapun gerakan kaki renang gaya dada sebagai berikut.

Sumber: *Dasar-Dasar Berenang,* Dewi Nawangsari, Intan Pariwara, 2008 dan *http://athirahaqqsetiadi.multiply.com*

Setelah meluncur dan tubuh telah sejajar air, kedua paha dibuka lebar. Tariklah kedua kaki ke atas dengan kekuatan penuh. Lalu arahkan telapak kaki dengan memutar sehingga telapak kaki dalam posisi akan mendorong. Doronglah air dengan kedua kaki serentak sehingga kaki tersebut membentuk setengah lingkaran. Lalu, lecutkan tungkai kaki bagian bawah kemudian kaki menutup. Kedua kaki lurus di belakang tubuh. Gerakkan kaki mendorong bagian tubuh untuk maju.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 17.1 Meluncur lalu menggerakkan kaki

2. Koordinasi Gerakan Kaki dan Lengan

Setelah yakin bahwa gerakan kakimu sudah benar, kamu bisa menggabungkannya dengan gerakan lengan. Saat kaki mulai bergerak seperti gerakan katak, tangan mulai digerakkan. Gerakan tangan dimulai dengan menggapai kedua lengan ke depan di bawah air lebih kurang 15 cm. Lalu telapak tangan menekan ke arah bawah belakang. Kedua siku ditekuk ke arah dalam hingga kedua tangan memutar dan menekan bersamaan di depan dagu. Lalu gerakan kedua lengan kembali menggapai ke depan secara bersamaan.

Sumber: *Dasar-Dasar Berenang,* Dewi Nawangsari, Intan Pariwara, 2008 dan *http://athirahaqqsetiadi.multiply.com*

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 17.2 Koordinasi gerak kaki dan lengan

Ayo, Lakukan!

Setelah cukup terampil mengombinasikan gerakan meluncur, gerakan kaki, serta lengan sekarang kamu bisa melakukannya agak ke tengah kolam. Apungkan badan (seperti posisi meluncur) dan gerakkan kaki gaya dada seperti di atas sampai ke pinggir kolam. Setelah itu mulai gerakkan tangan. Lakukan 2 atau 3 kali gerakan kaki, kemudian baru gerakkan tangan gaya dada seperti di atas. Begitu seterusnya, lakukan sampai lancar dengan kepala mendongak di atas permukaan air sehingga kamu belum perlu melakukan pernapasan di dalam air. Lakukan latihan di atas dengan rasa percaya diri, keberanian, dan disiplin.

B. Koordinasi Gerakan Lengan dan Pernapasan

Kooordinasi gerakan lengan dan pernapasan berarti menggabungkan gerakan lengan dan pernapasan pada renang gaya dada. Gerakan lengan pada renang gaya dada terdiri atas dua bagian, yaitu gerakan mendayung dan gerakan *recovery*.

Gerakan mendayung merupakan bentuk gaya dorong yang menyebabkan badan melaju ke depan. Gerakan mendayung dilakukan dengan cepat dan kuat. Gerakan mendayung dimulai dari posisi tubuh mengapung dalam keadaan meluncur, kedua tangan lurus ke depan dengan jari-jari rapat. Kedua telapak tangan menghadap ke bawah. Selanjutnya kedua tangan menekan air ke samping dilanjutkan ke bawah dan ke samping kembali dengan gerakan cepat dan kuat. Setelah posisi tangan di bawah perut, dilanjutkan dengan meluruskan kedua lengan ke depan kembali.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 17.3 Gerakan mendayung lengan renang

Gerakan *recovery* dilakukan setelah lengan melakukan gerakan mendayung sampai kedua tangan di bawah dada. Gerakan ini adalah gerakan kontra, karena menimbulkan hambatan ke depan bagi perenang. Untuk menghindarkan hambatan depan yang besar, gerakan ini dilakukan dengan menggerakkan kedua tangan ke muka dengan perlahan-lahan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 17.4 Gerakan *recovery* lengan pada renang

Pengambilan napas pada renang gaya dada dilakukan pada akhir gerakan *pull* (menarik lengan), yaitu pada saat tangan siap didorong ke depan, kepala diangkat ke atas sehingga mulut sejajar dengan permukaan air dan segera menghirup udara melalui mulut dan hidung. Pada saat menghirup udara, badan diusahakan tetap pada posisi horizontal dan bahu jangan sampai keluar dari permukaan air. Pengeluaran udara (napas) dilakukan pada saat *recovery* lengan, yaitu pada saat tangan didorong ke depan lurus, mulut dan hidung masuk ke permukaan air untuk membuang napas. Udara dikeluarkan sedikit demi sedikit melalui hidung dan mulut. Setiap satu kali mendayung, pengambilan napas dilakukan satu kali.

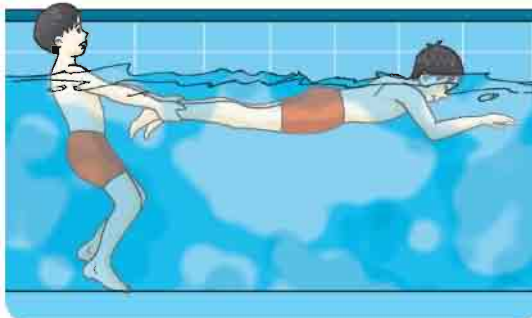
Sumber: *Dasar-Dasar Berenang,* Dewi Nawangsari, Intan Pariwara, 2008 dan *http://athirahaqqsetiadi.multiply.com*

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 17.5 Gerakan pengambilan napas pada renang

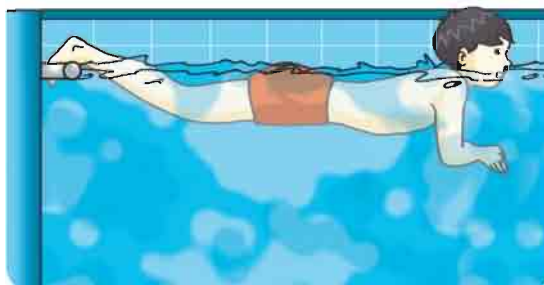
Gerakan pernapasan dalam renang gaya dada selalu diikuti gerakan lengan. Hal tersebut bertujuan untuk mengatur irama pengambilan napas. Oleh karena itu, koordinasi gerakan lengan dan pernapasan penting untuk dikuasai, agar kita dapat melakukan renang gaya dada dengan baik. Latihan koordinasi gerakan lengan dan pernapasan dapat dilakukan dengan petunjuk sebagai berikut.

1. Latihan Koordinasi Gerakan Lengan dan Pernapasan dengan Kaki Dipegang Teman

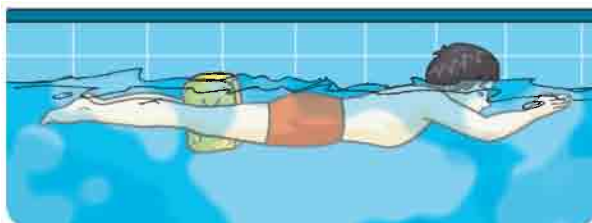
Lakukan sikap badan telungkup dengan kedua kaki lurus ke belakang dipegangi teman, kedua tangan lurus ke depan. Lakukan pernapasan mengikuti gerakan lengan. Saat lengan mengakhiri tarikan dengan memutar di bawah dagu, kepala diangkat ke atas permukaan air untuk mengambilan napas. Kemudian, lanjutkan dengan meluruskan kedua belah lengan ke depan bersama dengan memasukkan bagian kepala perlahan-lahan dan udara diembuskan ke dalam air. Lakukan latihan ini berulang-ulang, bergantian dengan teman.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 17.6 Latihan koordinasi gerakan lengan dan pernapasan dengan kaki dipegang teman

2. Latihan Koordinasi Gerakan Lengan dan Pernapasan dengan Kaki Dikaitkan pada *Ril* di Sisi Kolam

Pada latihan ini gerakan lengan dan pernapasan dilakukan dengan cara seperti di atas. Namun, posisi kaki dikaitkan pada *ril* di sisi kolam. Perhatikan gambar di bawah ini.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

Gambar 17.7 Latihan koordinasi gerakan lengan dan pernapasan dengan kaki dikaitkan pada *ril* di sisi kolam

Kamu juga dapat melakukan latihan koordinasi gerakan lengan dan pernapasan dengan menggunakan bantuan papan pelampung. Gunakan papan pelampung dijepit dengan kedua paha. Dimulai dengan gerakan meluncur terlebih dahulu. Setelah tubuh berada jauh di sisi kolam, mulailah melakukan latihan pernapasan mengikuti gerakan lengan. Hitung berapa kali kamu dapat melakukan gerakan pengambilan napas. Lakukan latihan di atas dengan rasa percaya diri yang tinggi, penuh keberanian, dan disiplin.

Sumber: *Dokumen Penerbit*

C. Koordinasi Gerakan Kaki, Lengan, dan Pernapasan

Inilah inti gerakan renang gaya dada, yaitu mengoordinasikan antara gerakan kaki, lengan, dan pernapasan. Gerakan-gerakan bagian tubuh tersebut dilakukan dengan selaras untuk memperoleh hasil yang optimal. Mungkin kamu pernah melakukannya dengan menempuh jarak yang relatif pendek. Nah, pada latihan kali ini, kamu bisa melakukannya dengan menambah jarak tempuh, misalnya bolak-balik selebar kolam renang. Sebelum berlatih, ikuti petunjuk koordinasi gerakan berikut ini.

1. Sikap badan mengapung setelah meluncur. Kaki lurus ke belakang. Kedua tangan ke depan sejajar bahu. Pandangan ke depan dengan posisi kepala lebih tinggi dari lengan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 17.8 Gerakan koordinasi 1

2. Buka kedua lengan ke samping seperti gerakan menyibak air. Gerakan kedua lengan membentuk sudut pada siku di bawah tubuh. Lalu, kedua kaki atau tungkai mulai bergerak mendekati pinggul.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 17.9 Gerakan koordinasi 2

3. Pada saat kedua tangan menekan ke bawah permukaan air, kepala mendongak ke permukaan air. Saat itulah digunakan untuk mengambil napas.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 17.10 Gerakan koordinasi 3

4. Kedua lengan didorong ke depan lurus. Saat tangan mengakhiri putaran di bawah dagu, muka berada di bawah permukaan air. Saat itulah digunakan untuk membuang napas di dalam air. Lalu kedua kaki serentak mendorong ke belakang seperti gerakan menginjak air.

Sumber: *Dokumen Penerbit*
Gambar 17.11 Gerakan koordinasi 4

5. Setelah gerakan menginjak air, kedua kaki menutup. Lalu gerakkan kembali ke gerakan awal.

Sumber: *Dasar-Dasar Berenang*, Dewi Nawangsari, Intan Pariwara, 2008 dan *http://athirahaqqsetiadi.multiply.com*

Ayo, Lakukan!

Kamu sudah mempraktikkan koordinasi gerakan kaki dan gerakan lengan serta koordinasi gerakan lengan dan pernapasan renang gaya dada. Nah, sekarang kamu akan mempraktikkan koordinasi gerakan kaki, lengan, dan pernapasan secara bersamaan. Praktikkanlah gerakan renang gaya dada dengan sempurna. Lakukan secara perseorangan dengan menempuh jarak 10 m. Setelah itu, lakukanlah perlombaan renang gaya dada. Perlombaan terbagi menjadi dua sesi, yaitu perlombaan renang gaya dada putra dan perlombaan renang gaya dada putri. Lakukan perlombaan tersebut dengan penuh keberanian, rasa percaya diri, disiplin, dan tidak lupa selalu menjaga kebersihan. Selamat berlomba!

Rangkuman

1. Gerakan renang gaya dada meliputi, gerakan meluncur, gerakan tangan, gerakan kaki, dan teknik pernapasan.
2. Renang gaya dada diawali dengan gerakan meluncur. Meluncur dapat dilakukan dengan menolakkan salah satu kaki pada dinding kolam.

3. Gerakan kaki dilakukan dengan cara memutar membentuk setengah lingkaran kemudian melecutkan dan diakhiri dengan kaki menutup dalam keadaan lurus ke belakang.
4. Gerakan lengan diawali dengan cara menggapai kedua lengan ke depan lalu menariknya ke arah bawah belakang, kemudian kedua lengan kembali menggapai ke depan secara bersamaan.
5. Pernapasan renang gaya dada dilakukan dengan cara mendongakkan kepala untuk mengambil napas melalui mulut dan mengeluarkannya di dalam air melalui hidung.
6. Renang gaya dada dapat berjalan dengan baik apabila terdapat koordinasi yang baik dari gerakan tangan, kaki, dan pernapasan.

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Gerakan yang mengawali renang gaya dada adalah . . . .
   a. meluncur
   b. pernapasan
   c. gerakan kaki
   d. gerakan tangan
2. Pada saat meluncur, posisi kedua tangan . . . .
   a. lurus di samping badan
   b. lurus ke bawah
   c. lurus ke depan
   d. ditekuk di bawah dagu
3. Meluncur dapat dilakukan dengan cara . . . .
   a. berdiri tegak
   b. menekuk sedikit kedua lutut
   c. membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut
   d. menolakkan salah satu kaki pada dinding kolam
4. Gerakan kaki renang gaya dada setelah membentuk setengah lingkaran adalah . . . .
   a. memutar kaki sehingga dalam posisi akan mendorong
   b. meluruskan kaki ke belakang tubuh
   c. menarik kedua kaki dengan kekuatan penuh
   d. melecutkan tungkai ke bawah kemudian kaki menutup
5. Pada saat kedua tangan membentuk lingkaran, otomatis gerakan kepala . . . .
   a. miring
   b. memutar
   c. menyelam
   d. mendongak
6. Saat melakukan gerakan mendayung, jari-jari tangan dalam keadaan . . . .
   a. membuka
   b. merenggang
   c. merapat
   d. menggenggam
7. Pada saat kepala masuk ke dalam air untuk mengembuskan udara, gerakan tangan . . . .
   a. lurus ke depan
   b. didorong ke belakang-bawah
   c. membentuk lingkaran
   d. menekuk kedua tangan

8. Pengambilan napas pada renang gaya dada di lakukan dengan . . . .
   a. memiringkan kepala ke kanan dan ke kiri
   b. mendongakkan kepala ke permukaan air
   c. memutar leher ke samping
   d. memasukkan kepala ke dalam air
9. Pada saat membuang napas di dalam air, posisi kedua kaki . . . .
   a. ditekuk mendekati pinggul
   b. ditekuk menghadap ke luar
   c. didorong lurus ke belakang
   d. ditarik mendekati paha
10. Gerakan kaki pada renang gaya dada adalah . . . .
    a. memutar dan melecutkan
    b. menendang dan menekuk
    c. mendorong dan menarik
    d. menendang dan melecutkan

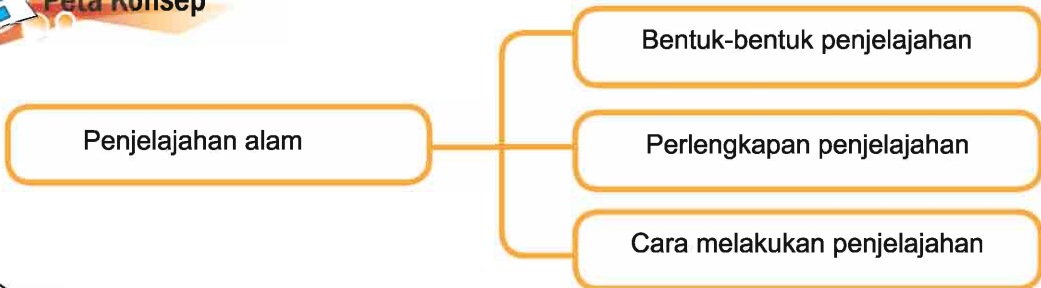
B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Apakah yang dimaksud dengan gerakan *recovery*?
2. Mengapa renang gaya dada disebut juga dengan renang gaya katak?
3. Bagaimana teknik melakukan pernapasan renang gaya dada? Jelaskan!
4. Sebutkan dan jelaskan cara melatih koordinasi gerakan lengan dan pernapasan!
5. Jelaskan gerakan-gerakan yang terdapat dalam koordinasi renang gaya dada!

Bab XVIII Pendidikan Luar Kelas: Penjelajahan Alam

Sumber: *http://sekolahalambebas2007.multiply.com,* diunduh tanggal 18 Februari 2009

Menjelajah alam merupakan kegiatan yang paling mengasyikkan bagi anak-anak. Anak dapat secara langsung melihat berbagai kenampakan yang ada di lingkungan sekitar. Ada kenampakan alam seperti sawah, sungai, bendungan, waduk, bukit, atau gunung. Ada juga kenampakan sosial berupa mata pencaharian penduduk seperti petani, peladang, pencari ikan, dan perajin. Semua itu merupakan hal-hal baru dan menakjubkan yang mungkin tidak ditemui setiap saat di lingkungan sekitar.

Ada beragam bentuk penjelajahan yang bisa dilakukan. Mulai dari penjelajah yang ringan sampai model penjelajahan alam yang berat. Lokasinya pun sangat beragam. Lingkungan sekitar sekolah juga sangat menarik untuk dijelajahi. Sawah, jembatan, sungai, rumah penduduk, kegiatan penduduk, dan suasana pedesaan bisa begitu menarik karena tidak tiap hari dijumpai. Lantas, bagaimana merencanakan sebuah penjelajahan di lingkungan sekolah? Apa saja yang mesti dipersiapkan dalam penjelajahan ini? Kamu akan menemukan jawabannya dengan mengikuti pembelajaran berikut ini.

Penjelajahan, sekolah, bentuk penjelajahan, perlengkapan, dan tahap penjelajahan.

A. Bentuk-Bentuk Penjelajahan

Sebelum membahas tentang materi aktivitas penjelajahan, kamu perlu mengetahui apakah maksud penjelajahan itu? Penjelajahan adalah suatu perjalanan kaki yang disertai dengan petualangan. Biasanya jalan yang dilewati dalam penjelajahan adalah jalan yang mulus, tetapi bisa melewati jalan desa, pegunungan, menyusur sungai, atau melewati hutan. Jika dalam penjelajahan itu menempuh jarak yang jauh, bisa menggunakan alat transportasi seperti sepeda, perahu, atau kendaraan lainnya.

Bentuk-bentuk penjelajahan sebagai berikut.

1. Penjelajahan Masyarakat

Penjelajahan ini dilakukan dengan berjalan kaki, dan bertujuan untuk mengenal kehidupan masyarakat sekitar di sepanjang perjalanan. Siswa dapat melihat dan mengenal tata kehidupan masyarakat yang sangat bermanfaat kelak di kemudian hari. Dalam penjelajahan ini siswa dapat diberi tugas mengenai data kependudukan, mata pencaharian, agama, tingkat kesehatan masyarakat, dan lain sebagainya. Tugas-tugas yang cukup banyak itu tentunya tidak mungkin dilakukan secara individual. Oleh karena itu, tugas bisa dikerjakan dalam bentuk kelompok-kelompok kecil yang terdiri atas 6 sampai 10 orang. Setelah kegiatan penjelajahan ini selesai siswa diwajibkan membuat suatu laporan sederhana tentang penjelajahan dan tugas-tugas yang dibebankan.

2. Pengembaraan

Penjelajahan jenis ini menempuh jarak yang jauh sehingga dalam perjalanan diperlukan menginap dengan mendirikan tenda-tenda. Kegiatan ini lebih berat dibandingkan penjelajahan masyarakat. Oleh karena itu, peserta perlu membawa bekal yang cukup. Selain itu, perlu juga membawa peta perjalanan dan peralatan lainnya. Pengembaraan bisa dilakukan sendiri, berdua, atau dalam kelompok-kelompok kecil seperti dalam penjelajahan masyarakat. Kegiatan pengembaraan ini dapat juga dilaksanakan untuk mencapai suatu kecakapan khusus. Setelah selesai penjelajahan, siswa diharapkan membuat laporan tertulis.

Berdasarkan medannya, kegiatan penjelajahan alam terbagi menjadi berbagai macam jenis, misalnya pendakian gunung (*mountaineering*), *hiking*, susur gua (*caving*), susur pantai, arung jeram (*rafting*), dan panjat tebing (*climbing*). Sebuah penjelajahan bisa pula terdiri atas berbagai jenis, tidak hanya satu jenis saja.

Sumber: *Materi Pencinta Alam dan Kemahesaan,* Fajrul Imam Ibrahim, 2007, *http:www.scribd.com*

Setiap kegiatan tentu mempunyai maksud dan tujuan. Begitu pula dengan penjelajahan alam. Maksud dan tujuan dari penjelajahan alam, di antaranya sebagai berikut.

1. Mendapatkan kesegaran dan kesehatan jasmani. Jenis kegiatan ini akan mengaktifkan bekerjanya jantung dan paru-paru dalam memasukkan udara yang mengandung oksigen (O_2) dan mengeluarkan zat asam arang (CO_2) sebanyak-banyaknya secara meningkat, teratur, dan berkesinambungan.
2. Meresapi dan menghayati keindahan alam bebas, karena pemandangan yang indah dapat membawa kegembiraan dan menjernihkan pikiran. Sikap badan yang tegak dan tegap pada waktu berjalan juga berpengaruh pada sikap tubuh.

Dalam kegiatan penjelajahan ini biasanya sering terjadi beberapa cedera yang berhubungan dengan kaki seperti kejang otot atau kram, lecet, dan terjatuh atau tergelincir. Untuk itu, diperlukan beberapa upaya pencegahan seperti berikut ini.

1. Agar tidak terjadi kram, perlu pemanasan sebelumnya atau jika terlalu letih harus beristirahat.
2. Hindari memakai sepatu yang terlalu sempit agar tidak lecet, pakailah kaus kaki, dan apabila perlu kaki diolesi dengan minyak kelapa atau yang lain.
3. Hindari kegiatan ini pada musim penghujan, karena cuaca sering tidak begitu baik dengan kondisi tanah menjadi licin.

B. Perlengkapan Penjelajahan

Dalam kegiatan penjelajahan perlu dilihat terlebih dahulu apakah penjelajahan ini hanya berlangsung satu hari tanpa menginap atau berlangsung beberapa hari sehingga diperlukan menginap. Lamanya kegiatan penjelajahan berpengaruh terhadap alat dan perlengkapan yang dibawa. Perlengkapan penjelajahan alam meliputi:

1. sepatu,
2. ransel,
3. alas tidur,
4. ponco atau mantel,
5. jaket,
6. peta perjalanan,
7. alat P3K,
8. kompas, dan
9. alat tulis.

Jika penjelajahan memerlukan menginap, masih ditambah perlengkapan seperti:

1. tenda dan perlengkapannya,
2. lampu,
3. peralatan masak, serta
4. perlengkapan mandi.

Sumber: *Materi Pencinta Alam dan Kemahesaan,* Fajrul Imam Ibrahim, 2007, *http:www.scribd.com*

Etika Penjelajahan Alam

Dalam penjelajahan dituntut rasa kepedulian yang tinggi terhadap alam. Perusakan merupakan salah satu hal pokok yang harus dihindari para penjelajah. Bentuk perusakan alam beraneka macam, seperti mengambil sesuatu dari alam (tumbuhan, satwa, batu), membakar, menebang, mematahkan ranting-ranting, membuang sampah, dan lain sebagainya. Untuk itu, dalam dunia penjelajahan dikenal adanya etika penjelajahan. Etika-etika ini harus selalu dipegang teguh penjelajah ketika melakukan kegiatan penjelajahan di alam. Etika-etika ini tidak boleh dilanggar untuk menjaga kelestarian alam yang kondisinya sudah sangat memprihatinkan.

Berikut ini beberapa etika penjelajahan alam yang mengikat seluruh petualang.

1. Jangan mengambil sesuatu dari alam, kecuali mengambil gambar atau foto.
2. Jangan membakar sesuatu, kecuali membakar semangat.
3. Jangan membunuh sesuatu, kecuali membunuh waktu.
4. Jangan meninggalkan sesuatu, kecuali meninggalkan jejak.

Sumber: Diolah dari berbagai sumber

C. Cara Melakukan Penjelajahan di Sekolah

Sama seperti kegiatan penjelajahan yang lain, penjelajahan di lingkungan sekolah juga mempunyai tahap-tahap pelaksanaan, yaitu perencanaan, persiapan, pemberangkatan, penjelajahan, dan akhir penjelajahan.

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dilakukan dengan cara bermusyawarah bersama. Dalam musyawarah tersebut dibahas berbagai hal tentang kegiatan penjelajahan seperti kepengurusan panitia kegiatan, lokasi atau rute penjelajahan, waktu pelaksanaan, peserta penjelajahan, kegiatan dan tugas selama penjelajahan, peralatan yang dibutuhkan, perizinan, serta anggaran biaya yang dibutuhkan.

Rencana selanjutnya yang tidak kalah peting yaitu survei lokasi. Kegiatan ini untuk menentukan jalur atau rute yang akan ditempuh peserta. Dari survei akan diketahui berat ringannya medan, jarak dan waktu tempuh yang diperlukan untuk menyelesaikan penjelajahan, dan kendala yang mungkin dihadapi selama penjelajahan.

Peserta pejelajahan adalah para siswa yang tergabung dalam sebuah kelompok atau regu. Setiap kelompok memiliki seorang ketua kelompok yang bertugas mengoordinasikan anggota kelompok dan memimpin saat penjelajahan. Ketua kelompok bertanggung jawab penuh terhadap anggota kelompoknya.

2. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ada beberapa kegiatan pokok, antara lain sebagai berikut.

a. Pendaftaran Ulang

Daftar ulang bertujuan untuk mengoreksi kembali kesiapan peserta, pembagian kelompok, dan pembagian nomor kelompok. Yang paling penting dalam proses ini adanya petugas, tempat daftar ulang, alat dan perlengkapan daftar ulang, serta pelaksanaan daftar ulang.

b. Pembekalan

Tujuan dari pembekalan ini adalah memberikan pengarahan kepada peserta mengenai maksud dan tujuan kegiatan, tata tertib, tata cara pelaksanaan, informasi tentang tempat yang akan dilalui, serta informasi tentang tempat yang akan dituju. Caranya dengan mengumpulkan semua peserta di suatu tempat dan diberikan pengarahan tentang hal-hal tersebut. Dalam pengarahan ini juga diberikan tugas-tugas yang harus dikerjakan peserta dalam penjelajahan tersebut.

3. Tahap Pemberangkatan

Pada tahap pemberangkatan ini ada beberapa hal yang berhubungan dengan penjelajahan. Jika penjelajahan dilakukan dekat dengan sekolah, pelaksanaannya dengan berjalan kaki. Biasanya sebelum pemberangkatan terlebih dahulu diadakan upacara pembukaan untuk menambah rasa disiplin. Setiap kelompok diberangkatkan berdasarkan urutan pada waktu daftar ulang, menuju tempat tujuan yang telah ditentukan. Pemberangkatan setiap kelompok dalam interval waktu tertentu. Pada saat pemberangkatan, panitia melihat kembali jumlah anggota masing-masing kelompok.

4. Tahap Penjelajahan

Pada tahap ini peserta mulai berjalan menuju tempat tujuan. Semua peserta harus melewati pos yang telah ditentukan oleh panitia. Biasanya rute diberikan tanda berupa tanda panah atau pita. Setiap kelompok juga dibekali peta perjalanan. Sepanjang perjalanan setiap kelompok mengadakan pengamatan sesuai dengan tugas kelompoknya, seperti mengamati pola kehidupan masyarakat, mengamati flora dan fauna, serta mengamati lingkungan alam.

Penjelajahan ini biasanya dibagi menjadi beberapa pos sesuai dengan jarak yang ditempuh. Pada tiap pos panitia bisa memberikan tugas yang berupa teka-teki,

menjawab kuis, atau aktivitas permainan lainnya. Sebagai bentuk tantangan bagi peserta dapat pula dibuatkan jalur yang menantang seperti menyeberangi sungai dengan tali, memanjat lereng dengan tali, atau menyusur pinggiran sungai. Yang perlu diperhatikan dalam kegiatan ini adalah keselamatan peserta. Kegiatan ini bertujuan untuk menanamkan rasa sosial, menimbulkan kegembiraan dan kepuasan, sekaligus mencintai alam dan lingkungannya.

5. Akhir Penjelajahan

Penjelajahan berakhir pada suatu tempat yang ditunjuk panitia. Setelah sampai di tempat tujuan, setiap peserta atau kelompok harus melapor kepada petugas. Pada tahap ini panitia kembali menghitung jumlah anggota regu. Setiap peserta menyerahkan hasil dari tugas-tugas yang diberikan panitia dan kemudian beristirahat.

Pada akhir penjelajahan kadang diumumkan siapa yang menjadi pemenang apabila penjelajahan itu berupa lomba. Sebagai penutup kegiatan dilakukan upacara penutupan yang sebelumnya didahului dengan pengecekan semua peserta.

Ayo, Lakukan!

Dari pembelajaran di atas tentu kamu telah paham tentang penjelajahan di sekitar sekolah. Untuk itu, dalam kegiatan ini kamu akan membuat sebuah rencana kegiatan penjelajahan sekolah dan melakukan kegiatan tersebut secara bersama-sama. Langkah-langkah kegiatannya sebagai berikut.

1. Buatlah kelompok yang terdiri atas 5-6 siswa yang meliputi siswa putra dan putri.
2. Tiap-tiap kelompok membuat perencanaan kegiatan penjelajahan di sekitar sekolah. Dalam perencanaan harus tercantum beberapa hal seperti waktu pelaksanaan, rute penjelajahan, pembagian pos, dan jenis kegiatan (tugas, kuis, teka-teki, atau permainan).
3. Buatlah perencanaan itu dalam sebuah proposal kegiatan yang sederhana. Bekerja samalah dengan baik agar menghasilkan proposal kegiatan yang paling menarik. Selanjutnya, presentasikan hasilnya di depan kelas.
4. Dari sejumlah proposal yang dipresentasikan, pilihlah salah satu proposal yang dianggap paling menarik dan menantang untuk dilaksanakan secara bersama-sama.
5. Lakukan kegiatan penjelajahan tersebut dengan baik bersama anggota kelompokmu sesuai rute perjalanan yang ditentukan. Jangan pernah mencoba berbuat curang, misalnya memotong jalur untuk memperpendek jarak. Lakukan semua tugas, kuis, atau permainan yang ditentukan dengan kerja sama tim yang solid sehingga menjadi mudah dan ringan.
6. Guru membimbing dan memberikan penilaian melalui pengamatan terhadap nilai-nilai yang terkandung dalam penjelajahan seperti nilai kerja sama, disiplin, tanggung jawab, kekompakan, tolong-menolong, sopan santun, dan selalu memerhatikan keselamatan dan kebersihan lingkungan.

Rangkuman

1. Penjelajahan adalah suatu perjalanan kaki yang disertai dengan petualangan.
2. Bentuk-bentuk penjelajahan sebagai berikut.
   a. Penjelajahan masyarakat.
   b. Pengembaraan.
3. Tahap-tahap penjelajahan di sekolah adalah perencanaan, persiapan, pemberangkatan, penjelajahan, dan akhir penjelajahan.
4. Yang perlu diperhatikan dalam melakukan penjelajahan adalah menjaga keselamatan dan tetap menjaga kelestarian lingkungan.

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Tujuan melakukan penjelajahan adalah . . . .
   a. mengenal alam sekitar
   b. mengisi waktu luang
   c. bersenang-senang
   d. mengenal penduduk sekitar
2. Penjelajahan yang dilakukan dengan berjalan kaki sambil mengenal masyarakat di sepanjang perjalanan adalah . . . .
   a. penjelajahan ringan
   b. penjelajahan bebas
   c. penjelajahan masyarakat
   d. pengembaraan
3. Berikut ini merupakan cedera yang berhubungan dengan tangan dalam penjelajahan adalah . . . .
   a. tangan keseleo
   b. kaki lecet-lecet
   c. kejang otot (kram)
   d. kaki keseleo
4. Penjelajahan yang baik dilaksanakan pada waktu . . . .
   a. pulang sekolah
   b. libur sekolah
   c. jam pelajaran
   d. libur panjang
5. Sehubungan dengan musim, sebaiknya penjelajahan dilaksanakan pada musim . . . .
   a. penghujan c. gugur
   b. kemarau d. semi
6. Di bawah ini yang merupakan perlengkapan penjelajahan adalah . . . .
   a. komik c. *play station*
   b. parfum d. radio
7. Rute perjalanan yang tidak baik untuk dilalui dalam penjelajahan adalah . . . .
   a. sungai
   b. jalan raya
   c. perkampungan
   d. perbukitan
8. Jenis penjelajahan yang menggunakan alat perahu dan dilakukan di sungai adalah . . . .
   a. susur gua
   b. susur pantai
   c. naik gunung
   d. arung jeram
9. Salah satu perlengkapan yang sangat bermanfaat pada waktu menginap dalam suatu pengembaraan adalah . . . .
   a. tenda c. sepatu
   b. peta perjalanan d. alat tulis
10. Sebelum mengadakan kegiatan pengembaraan sebaiknya panitia terlebih dahulu mengadakan . . . .
    a. pengecekan peserta
    b. pengecekan alat
    c. pendaftaran
    d. survei tempat tujuan

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan yang dimaksud penjelajahan!
2. Jelaskan maksud dan tujuan diadakan penjelajahan!
3. Jelaskan tentang penjelajahan masyarakat!
4. Jelaskan peralatan yang harus disiapkan dalam penjelajahan!
5. Jelaskan tahap-tahap penjelajahan!

Bab XIX Pendidikan Kesehatan: Kesehatan Diri dan Lingkungan

Sumber: *www.rustam-effendi.com,* diunduh tanggal 19 Januari 2009

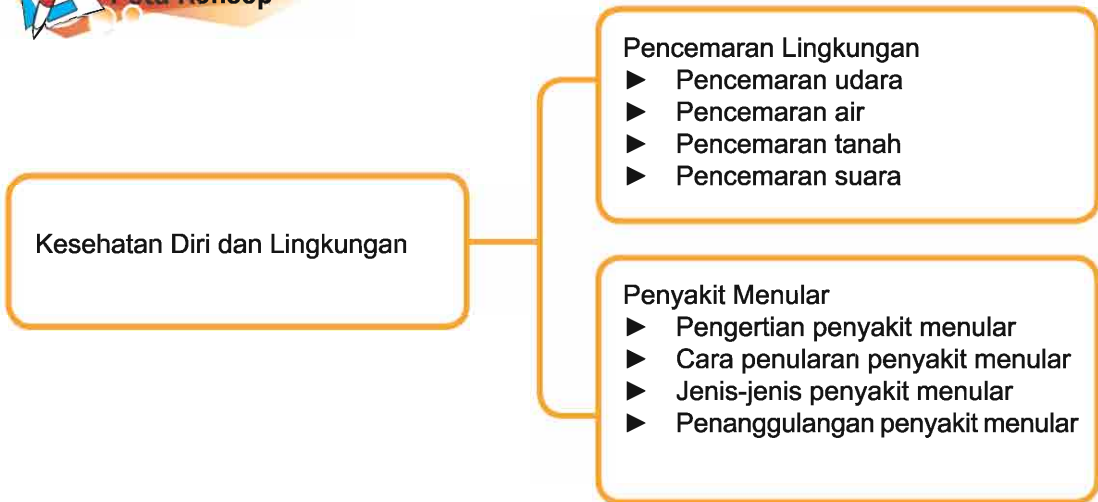
Coba perhatikan gambar di atas? Informasi apa yang dapat kamu peroleh dari gambar tersebut? Jika dalam benak kamu terlintas penyemprotan nyamuk demam berdarah, otak kamu tergolong tajam. Ya, gambar di atas memperlihatkan seorang petugas Dinas Kesehatan sedang melakukan *fogging* di lingkungan perumahan. *Fogging* merupakan upaya memberantas nyamuk *Aedes aegypti* sebagai penyebab demam berdarah dengan cara penyemprotan.

Penyakit demam berdarah memang menjadi momok bagi masyarakat Indonesia. Setiap tahun puluhan nyawa melayang dikarenakan gigitan serangga kecil ini. Kurangnya pemahaman tentang kebersihan dan kesehatan lingkungan diduga menjadi salah satu penyebab terus berkembangnya deman berdarah di Indonesia. Untuk itu, ayo kita pelajari kesehatan diri dan lingkungan agar terhindar dari beragam penyakit menular! Kamu akan memperoleh pengetahuan tersebut dengan mengikuti materi berikut ini.

Peta Konsep

Kesehatan Diri dan Lingkungan

Pencemaran Lingkungan
- Pencemaran udara
- Pencemaran air
- Pencemaran tanah
- Pencemaran suara

Penyakit Menular
- Pengertian penyakit menular
- Cara penularan penyakit menular
- Jenis-jenis penyakit menular
- Penanggulangan penyakit menular

Kata Kunci

Lingkungan, pencemaran, dan penyakit.

A. Pencemaran Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu, baik lingkungan hidup (biotik) maupun tidak hidup (abiotik) yang berada di sekitar kita. Lingkungan hidup terdiri atas manusia, hewan, dan tumbuh-tumbuhan, sedangkan lingkungan tidak hidup terdiri atas tanah, air, dan udara. Kedua jenis lingkungan itu saling berhubungan. Lingkungan abiotik sangat dibutuhkan oleh lingkungan biotik, tetapi lingkungan abiotik tidak membutuhkan lingkungan biotik. Manusia yang termasuk bagian dari lingkungan biotik harus dapat mengelola lingkungan abiotik dengan baik sehingga dapat dimanfaatkan.

Jadi, jika sampai terjadi sesuatu pada lingkungan, manusia akan menanggung akibatnya. Salah satu akibat tersebut yaitu terjadinya pencemaran lingkungan. Pencemaran lingkungan hidup banyak ragamnya. Berikut ini jenis-jenis pencemaran lingkungan hidup.

1. Pencemaran Udara

a. Penyebab

Penyebab pencemaran udara yaitu asap kendaraan bermotor, asap pabrik, debu jalanan, asap pembakaran sampah, asap kebakaran hutan dan debu-debu vulkanik dari gunung meletus.

b. Akibat

Akibat yang ditimbulkan dari pencemaran udara antara lain:

1) keadaan udara sekitar menjadi lebih panas,
2) daya tahan tubuh menurun,
3) ternak menjadi kurus, dan
4) tanaman sulit berbunga atau berbuah.

c. Cara Penanggulangan

Cara penanggulangan pencemaran udara dapat dilakukan sebagai berikut.

1) Penanggulangan pencemaran udara yang diakibatkan asap pabrik.

Sebelum seseorang mendirikan pabrik di suatu lokasi ada peraturan dari pemerintah yang menentukan masalah asap atau limbah yang ditimbulkannya. Cara penanggulangan masalah asap pabrik biasanya menggunakan teknik-teknik sebagai berikut.

a) Untuk udara yang mengandung gas atau uap biasanya dengan cara dicuci, yaitu udara kotor dialirkan ke dalam air atau cairan yang mudah bereaksi dengan gas atau uap yang terdapat dalam udara kotor tersebut hingga terikat. Cara lain dengan membakar yaitu udara kotor dilewatkan alat pembakar sehingga terbakar sempurna.

b) Untuk udara yang mengandung debu atau aerosol ditanggulangi dengan cara membuat kamar pengendap dan perangkap kelembapan.

2) Penanggulangan pencemaran udara dari kendaraan bermotor.

Asap kendaraan bermotor menyebabkan udara menjadi kotor dan tidak sehat bagi manusia. Untuk mengatasinya dilakukan dengan jalan sebagai berikut.

a) Pembuatan jalur hijau di sepanjang jalan untuk menetralisir gas CO (karbon monoksida).

b) Menggunakan kendaraan yang ramah lingkungan.

c) Pengaturan lalu lintas yang mengatur kendaraan tertentu dapat memasuki kota.

2. Pencemaran Air

a. Penyebab

Penyebab pencemaran air yaitu pembuangan air limbah pabrik, limbah rumah tangga, dan sampah ke sungai.

b. Akibat

Akibat yang ditimbulkan dari pencemaran air antara lain sebagai berikut.

1) Warna dan rasa air tanah akan berubah sehingga air tidak dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan manusia.

2) Jika air yang tercemar dikonsumsi manusia, dapat mengakibatkan penyakit seperti diare, disentri, dan muntaber.

c. Cara Penanggulangan

Cara penanggulangan air limbah dapat dilakukan dengan cara:

1) pengenceran (dibuang ke sungai atau laut),

2) *cesspool* (pembuangan limbah yang bentuknya sumur), dan

3) *septic tank* tanah.

Sumber: *Pencemaran Lingkungan,* Bintoro, 2008, *http:www.geocities.com* dan *Strategi Pengendalian Pencemaran Lingkungan,* Wyulandari, 2008, *http://wyulandari.wordpress.com*

3. Pencemaran Tanah

a. Penyebab

Penyebab pencemaran tanah antara lain sebagai berikut.

1) Penimbunan zat-zat kimia yang berasal dari pabrik ke dalam tanah.

2) Pembuangan sampah yang sulit membusuk seperti minyak, plastik, kaca, dan logam.

b. Akibat

Akibat yang ditimbulkan dari pencemaran tanah adalah kesuburan tanah hilang, tumbuhan menjadi mati, dan air tanah turut tercemar.

c. Cara Penanggulangan

Berikut ini cara menanggulangi pencemaran tanah.

1) Sampah dibuang pada tanah yang permukaannya rendah (*Land Fill*).
2) Sampah dibuang pada tanah yang rendah, dan ditutup lagi dengan tanah (*Sanitary Land Fill*).
3) Sampah rumah tangga dibakar sendiri.
4) Pengambilan sampah dari seluruh wilayah lalu dibakar dengan alat pembakar sampah.
5) Sampah dibuat pupuk.
6) Sampah didaur ulang.

Sumber: *Pencemaran Lingkungan,* Bintoro, 2008, *http:www.geocities.com* dan *Strategi Pengendalian Pencemaran Lingkungan,* Wyulandari, 2008, *http://wyulandari.wordpress.com*

4. Pencemaran Suara

a. Penyebab

Pencemaran suara disebabkan oleh bunyi atau suara yang tidak sesuai dengan ambang pendengaran normal manusia. Bunyi ini berasal dari suara mesin kendaraan bermotor, pesawat terbang, kereta api, dan suara pabrik.

b. Akibat

Pencemaran suara mengakibatkan terganggunya alat pendengaran manusia. Jika pencemaran suara lama terjadi akan menyebabkan pecahnya gendang telinga, stres, dan gangguan kejiwaan.

c. Cara Penanggulangan

Pencemaran suara dapat dicegah dengan cara sebagai berikut.

1) Memeriksa knalpot agar suara yang ditimbulkan tidak terlalu keras.
2) Pabrik dan industri besar mengurangi kegiatan pada malam hari dan mengurangi kerasnya suara mesin pada waktu beroperasi.

B. Penyakit Menular

1. Pengertian Penyakit Menular

Penyakit menular adalah jenis penyakit yang dapat berpindah dari seseorang ke orang lain. Penularannya dapat melalui kontak langsung dengan penderita, melalui binatang perantara, udara, makanan, dan minuman. Dapat juga melalui benda yang sudah tercemar oleh bakteri, virus, jamur, dan vektor-vektor pembawa penyakit lainnya.

2. Cara Penularan Penyakit Menular

Penyakit menular dapat pindah dari penderita satu ke orang lain dengan cara sebagai berikut.

a. Melalui Kontak Tubuh (*personal contact*)

Cara penularan ini terdiri atas kontak langsung maupun tidak langsung.

1) Kontak langsung (*direct contact*)

   Penyakit dapat menular jika bersinggungan langsung dengan penderita, misalnya penularan penyakit kulit dan kelamin.

2) Kontak tidak langsung (*indirect contact*)

   Penyakit dapat menular melalui perantaraan benda yang telah terkontaminasi misalnya handuk, pakaian, sabun, dan sikat gigi.

b. Melalui Makanan dan Minuman (*food borne infection*)

Cara penularan ini melalui makanan dan minuman yang sudah terkontaminasi bibit penyakit. Biasanya adalah penyakit yang berhubungan dengan saluran pencernaan, misalnya tifus, kolera, hepatitis, dan penyakit yang disebabkan oleh cacing.

c. **Melalui Serangga (*insect borne infection*)**

Cara penularan penyakit ini melalui serangga yang menggigit manusia, misalnya malaria oleh nyamuk *Anopheles* dan demam berdarah oleh nyamuk *Aedes aegypti*.

d. **Melalui Udara (*air borne infection*)**

Cara penularan penyakit ini melalui udara. Biasanya untuk penyakit-penyakit yang berhubungan dengan pernapasan. Misalnya melalui ludah ketika batuk atau bercakap-cakap untuk penyakit dipteri dan pertusis.

3. Jenis-Jenis Penyakit Menular

a. **Penyakit *Typhus***

Penyakit ini tergolong penyakit perut.

1) Penyebab: *bakteri Salmonella typhi*.
2) Masa inkubasi: 10–14 hari.
3) Cara penularan: melalui makanan dan minuman.
4) Gejala-gejala:
    a) Merasa menggigil, pusing-pusing, lemas, nafsu makan hilang, dan sembelit.
    b) Suhu tubuh sangat tinggi, kondisi menurun, kemungkinan penderita mengigau.
    c) Suhu tubuh berangsur-angsur menurun sampai normal kembali.
5) Pencegahan:
    a) Menjaga kebersihan lingkungan, baik lingkungan rumah tangga, masyarakat, maupun sekolah.
    b) Menjaga kebersihan diri sendiri dengan cara:
        - mencuci tangan sebelum makan,
        - menjaga kebersihan makanan dan minuman, serta
        - menjaga kebersihan alat-alat makanan dan minuman.
    c) Vaksinasi TCD (*Typhus, Cholera, Dysentri)*
6) Pengobatan:
    a) Penderita segera dibawa ke dokter.
    b) Diberi obat *chloramphenicol* dan *tetracycline*.
    c) Pada saat pengobatan hindari makanan yang pedas.

b. **Penyakit Kolera**

Kolera merupakan penyakit akut yang menyerang saluran pencernaan, terutama usus. Penyakit ini mewabah di Asia Selatan, yaitu India dan Pakistan. Namun, juga menyerang Ethiopia dan Sudan di Afrika ketika kedua kawasan dilanda bencana kelaparan.

1) Penyebab:

    Untuk kolera asiatica penyebabnya adalah bakteri *Vibrio cholerae comma* dan kolera eltor penyebabnya adalah bakteri *Vibrio cholerae eltor*.
2) Masa inkubasi: 2–6 hari.
3) Cara penularan: melalui makanan dan minuman yang tercemar dan mengandung bakteri *Vibrio cholerae*.
4) Gejala-gejala:
    a) Hanya beberapa jam sampai 5 jam perut terasa sakit.
    b) Buang air besar 20 kali sehari dan encer.
    c) Sering muntah-muntah.
    d) Dehidrasi karena banyak cairan yang keluar sehingga badan kurus.

e) Kejang-kejang otot berulang kali menyerang.
f) Jika tidak segera diatasi penderita akan pingsan, koma, dan meninggal.

5) Pencegahan:
a) Menjaga kebersihan lingkungan, baik lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat.
b) Menjaga kebersihan makanan.
c) Menjaga kebersihan pribadi.
d) Vaksinasi TCD (*Typhus, Cholera, Dysentri*).

6) Pengobatan:
a) Penderita segera dibawa ke dokter.
b) Sebagai bentuk pertolongan di rumah, penderita diberi larutan garam oralit dengan takaran 3 sampai 4 gelas sehari untuk anak-anak, sedangkan untuk orang dewasa lebih dari 10 gelas sehari.

c. Penyakit *Tuberculosis* (TBC)

Tuberculosis (TBC) merupakan penyakit akut yang menyerang paru-paru. Penyakit menular ini tidak mengenal usia, baik anak-anak maupun orang dewasa dapat tertular penyakit ini.

Sumber: *http://www.penyakitmenular.info*

1) Penyebab: baksil *Mycrobacterium tuberculosis*.
2) Masa inkubasi: 4–6 minggu.
3) Cara penularan:

Penularan TBC melalui dua cara, yaitu:
a) Melalui saluran pernapasan secara langsung saat orang yang sehat menghirup udara yang telah tercemar baksil TBC.
b) Melalui saluran makanan misalnya saat meminum susu yang tercemar baksil TBC, karena *Mycro bacterium tuberculosis* dapat tumbuh subur pada makanan atau minuman yang mengandung karbohidrat.

4) Gejala-gejala:
a) Pada tahap awal gejala pengidap TBC sama sekali tidak terlihat.
b) Penderita terasa demam, lesu, kurang nafsu makan, dan berat badan turun drastis.
c) Batuk-batuk dan keringat dingin pada malam hari.
d) Apabila gejala ini dibiarkan, batuk semakin parah disertai dahak yang mengandung bercak darah dan dada terasa nyeri.

5) Pencegahan:
a. Vaksinasi BCG (*Bacille, Calmette, Guerin*).
b. Menghindari berbicara terlalu dekat dengan penderita TBC.
c. Menggunakan masker pengaman hidung saat membersihkan rumah penderita.
d. Tidak meludah di sembarang tempat. Jika ludah tersebut kering baksil TBC akan terbawa angin bersama debu.
e. Membuat daya pertahanan alami, dengan cara menjaga keseimbangan antara nilai makanan dan kebersihannya, serta bekerja dan istirahat.
f. Penderita diisolasi.

6) Pengobatan:
a) Penderita segera dibawa ke dokter, biasanya diberi obat *streptomycin* atau bisa juga PAS (*Para Aminosalicylie Acid*).
b) Jika dirawat di rumah, penderita harus beristirahat yang cukup, baik fisik maupun mental.
c) Penderita selalu menghirup udara segar sehingga kamar harus memiliki ventilasi yang cukup baik.

d) Banyak mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C dan sayur-sayuran.

d. Penyakit Hepatitis

Hepatitis merupakan penyakit radang hati yang diakibatkan oleh virus. Sampai sekarang sudah diketahui lima macam penyakit hepatitis yaitu:

1) hepatitis A disebut hepatitis infeksi,
2) hepatitis B disebut hepatitis serum,
3) hepatitis D disebut hepatitis delta, serta
4) hepatitis C dan E disebut hepatitis non A – non B.

Semua jenis virus hepatitis memiliki daya tahan hidup yang tinggi dalam tubuh penderita.

1) Penyebab: virus sesuai dengan namanya (misalnya hepatitis A virus A).
2) Masa inkubasi: 2–6 minggu.
3) Cara penularan:
   a) Hepatitis A menular melalui mulut. Penularan berlangsung dari makanan dan minuman yang telah tercemar virus A. Penyakit ini dapat pula menular melalui suntikan karena jarum suntik yang tidak steril. Setelah masuk ke dalam tubuh, virus A hidup dan berkembang biak di saluran pencernaan.
   b) Hepatitis B menular melalui tranfusi darah karena jarum tranfusi tidak steril. Penyakit ini juga dapat menular melalui hubungan intim (seksual). Setelah masuk ke dalam tubuh, virus B hidup dan berkembang biak dalam darah dan cairan tubuh.
   c) Hepatitis C, D, dan E belum dapat dilacak secara pasti. Kemungkinan ketiganya menular melalui air minum yang telah tercemar virus. Virus C memiliki kemampuan menggandakan diri, sedangkan virus D hanya dapat berkembang dalam tubuh jika sudah ada virus B. Setelah masuk dalam tubuh, virus C, D, dan E hidup dan berkembang dalam cairan tubuh.
4) Gejala-gejala:
   a) Berawal dengan serangan demam, lesu, dan menggigil.
   b) Sakit kepala, pegal, nyeri sendi, mual kadang-kadang muntah, dan nafsu makan turun.
   c) Rasa nyeri di perut bagian atas dan kejang otot, kelenjar hati membesar, serta air seni berwarna seperti teh pekat.
   d) Setelah beberapa hari, demam hilang diikuti menguningnya mata dan kulit di sekujur tubuh.
   e) Demam hilang tetapi rasa mual, muntah-muntah, dan nyeri di perut tetap menyerang.
5) Pencegahan:
   a) Vaksinasi *gamma globulin* (kekebalan tubuh terhadap virus A).
   b) Sosialisasi tentang penyakit hepatitis, bahaya, cara penularan, dan pen-cegahannya.
   c) Menghilangkan sumber penularan dengan mengobati semua penderita.
   d) Menghindari kontak dengan penderita penyakit hepatitis B.
   e) Menjaga makanan dan minuman agar selalu bersih.
   f) Menghindari bertukar pakaian dengan orang lain, karena dikhawatirkan orang tersebut sebagai pembawa virus.
6) Pengobatan:
   a) Segera dibawa ke dokter atau rumah sakit.
   b) Istirahat yang cukup.

c) Sampai saat ini belum ada obat khusus untuk penyakit hepatitis terutama hepatitis B. Oleh sebab itu, pencegahan merupakan cara yang paling tepat untuk terhindar dari penyakit ini.

4. Penanggulangan Penyakit Menular

Upaya penanggulangan penyakit menular secara sederhana di rumah dapat dilakukan melalui cara-cara sebagai berikut.

a. Meningkatkan nilai kesehatan dengan cara:
   1) menyediakan makanan yang sehat secara kualitas dan kuantitas,
   2) perbaikan sanitasi lingkungan, serta
   3) pendidikan kesehatan di lingkungan sekitar.
b. Memberikan perlindungan khusus terhadap penyakit menular dengan cara.
   1) vaksinasi untuk mencegah penyakit-penyakit menular, dan
   2) isolasi penderita penyakit menular.
c. Pencegahan dan pengobatan penyakit secara cepat dan tepat. Tujuan dari usaha ini sebagai berikut.
   1) Pengobatan secepat-cepatnya dengan tepat dari setiap penyakit sehingga dapat dilakukan penyembuhan yang sempurna dan segera.
   2) Mencegah penularan kepada orang lain.
   3) Mencegah cacat pada penderita.

Ayo, Lakukan!

TBC merupakan penyebab kematian utama di Indonesia. Peringkatnya paling tinggi di antara penyakit-penyakit lainnya. Sebenarnya sudah banyak upaya yang dilakukan pemerintah untuk menghambat laju perkembangan penyakit TBC. Namun, upaya itu seakan tiada arti karena masih tingginya kematian yang disebabkan oleh penyakit TBC.

Berkaca dari permasalahan tersebut, coba diskusikan bersama kelompokmu perihal masih tingginya kematian akibat penyakit TBC di Indonesia. Diskusikanlah pula bagaimana cara terbaik untuk mencegah dan mengobati penyakit mematikan tersebut. Tuliskan hasilnya dalam sebuah laporan tertulis. Lengkapi pula dengan keterangan lain tentang seluk-beluk penyakit TBC. Serahkan hasilnya kepada guru untuk mendapatkan penilaian. Yang terpenting dari kegiatan ini, kamu menjadi paham tentang penyakit menular yang bersumber dari lingkungan tidak sehat serta sedini mungkin untuk menghindari dan mencegahnya.

Rangkuman

1. Lingkungan sehat merupakan satu prasyarat utama agar penghuninya terhindar dari beragam jenis penyakit. Lingkungan sehat dapat diusahakan dengan kerja sama semua pihak, mulai dari pemerintah, swasta, dan masyarakat.
2. Sumber utama pencemaran lingkungan berasal dari aktivitas-aktivitas manusia.
3. Jenis pencemaran lingkungan ada empat, yaitu pencemaran udara, tanah, air, dan suara. Tiap-tiap jenis pencemaran memiliki sebab dan akibat yang tidak sama. Namun, semuanya berujung pada penurunan derajat kesehatan masyarakat.
4. Tingginya angka pencemaran bisa menjadi satu indikasi lingkungan yang tidak sehat. Pada kondisi lingkungan seperti itu masyarakat sangat rentan terserang berbagai penyakit mematikan.
5. Penyakit-penyakit menular yang sangat berbahaya antara lain TBC, *typhus*, kolera, demam berdarah, dan hepatitis. Penyakit-penyakit tersebut bisa mematikan. Bahkan ada beberapa penyakit sampai sekarang belum ada obatnya.

6. Pola hidup sehat menjadi satu tameng utama agar terhindar dari penyakit. Menjaga agar lingkungan tetap selalu bersih dan sehat dapat menjauhkan diri dan keluarga dari penyakit-penyakit berbahaya. Tentu saja tidak ketinggalan selalu memeriksakan diri ke dokter dan segera berobat ketika merasa badan tidak sehat.

Latihan

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Yang merupakan penyebab pencemaran udara adalah . . . .
   a. asap kendaraan bermotor
   b. suara mesin pabrik
   c. limbah pabrik
   d. suara gunung meletus
2. Salah satu akibat pencemaran air adalah . . . .
   a. air mengalir kecil
   b. air bertambah besar
   c. warna dan rasa air berubah
   d. pertanian menjadi subur
3. Di bawah ini yang merupakan cara penanggulangan pencemaran tanah adalah sampah . . . .
   a. di buang ke hutan
   b. dibuang ke sungai
   c. pembuatan jalur hijau
   d. didaur ulang
4. Cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi pencemaran asap kendaraan bermotor adalah . . . .
   a. membuat perangkap kelembapan
   b. membuat alat pembakar
   c. pembuatan jalur hijau
   d. membuat kamar pengendap
5. Penyakit yang ditularkan melalui udara adalah penyakit . . . .
   a. sifilis
   b. hepatitis
   c. disentri
   d. tuberculosis
6. Penyakit yang ditularkan melalui kontak langsung yaitu penyakit . . . .
   a. kulit c. *typhus*
   b. batuk d. kolera
7. Cara penularan penyakit kolera adalah melalui . . . .
   a. kontak langsung
   b. berhubungan kelamin
   c. makanan dan minuman
   d. pemakaian peralatan yang sama
8. Pencegahan yang efektif penyakit kolera dengan cara . . . .
   a. memberikan vaksinasi secara massal
   b. mengadakan kebersihan lingkungan secara massal
   c. memberikan penyuluhan ke seluruh daerah
   d. makan makanan yang sudah dimasak
9. Penyakit *tuberculosis* adalah penyakit yang menyerang . . . .
   a. hati
   b. ginjal
   c. jantung
   d. paru-paru
10. Penyakit hepatitis yang menyerang hati disebabkan oleh . . . .
   a. bakteri c. protozoa
   b. virus d. basil

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Jelaskan maksud dari pencemaran lingkungan!
2. Sebutkan macam-macam pencemaran lingkungan!
3. Jelaskan pengertian dari penyakit menular!
4. Jelaskan cara-cara penularan penyakit menular!
5. Bagaimana cara melakukan pencegahan terhadap penyakit TBC?

Latihan Ulangan Kenaikan Kelas

A. Mari memilih jawaban yang tepat!

1. Dalam permainan sepak bola, bola akan melambung jika perkenaan tendangan pada . . . permukaan bola.
   a. atas   c. tengah
   b. bawah   d. samping
2. Tendangan melambung lebih efektif untuk . . . .
   a. mencetak gol
   b. *passing* melewati lawan
   c. tendangan hukuman
   d. *passing* ke teman terdekat
3. *Dribbling* atau menggiring bola dengan kaki kanan, apabila kita menghendaki bola berbelok ke kanan, perkenaan bola kaki bagian . . . kaki.
   a. luar   c. ujung
   b. dalam   d. telapak
4. Serangan dalam permainan bola voli lebih efektif dilakukan dengan . . . .
   a. *smash*   c. *block*
   b. tipuan   d. servis
5. Bentuk latihan dengan mengombinasikan teknik dasar disebut latihan . . . .
   a. gabungan   c. terpadu
   b. kelompok   d. individu
6. Posisi depan pemain bola voli disebut posisi . . . .
   a. 4, 5, dan 6   c. 2, 3, dan 4
   b. 3, 4, dan 5   d. 1, 2, dan 3
7. Tujuan gerakan *pivot* dalam permainan bola basket adalah untuk . . . .
   a. menerima bola
   b. menembakkan bola
   c. mengoper bola
   d. melindungi bola
8. Menepis bola pada saat diadakan *jump ball* diperbolehkan setelah bola . . . .
   a. dipegang wasit
   b. memantul lapangan
   c. dilambungkan wasit
   d. mencapai titik tertinggi
9. Selain dilakukan pada setiap awal babak, *jump ball* juga dilakukan jika terjadi . . . .
   a. bola masuk
   b. pelanggaran keras
   c. pelanggaran ganda
   d. bola keluar lapangan
10. Pukulan yang datang dari belakang menuju depan net, dalam permainan bulu tangkis disebut . . . .
    a. *netting*   c. *lob*
    b. *smash*   d. *dropshot*
11. Dalam permainan bulu tangkis, *smash* dengan kekuatan penuh disebut juga . . . .
    a. *full smash*
    b. *half smash*
    c. *backhand smash*
    d. *forehand smash*
12. Dalam permainan tenis meja, teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon atau membacok disebut teknik pukulan . . . .
    a. *push*   c. *drive*
    b. *chop*   d. *block*

13. Dalam permainan tenis meja, bola menyentuh bagian meja yang dinyatakan tidak sah adalah . . . .
    a. sisi samping meja
    b. atas meja
    c. garis meja sisi luar
    d. sisi atas meja
14. Sumber gerakan yang digunakan saat melakukan lempar lembing adalah . . . .
    a. leher dan paha
    b. punggung dan lengan
    c. betis dan tumit
    d. dada dan dagu
15. Gerak langkah silang pada teknik lempar lembing dilakukan setelah . . . .
    a. lembing lurus ke belakang
    b. gerak melempar
    c. lembing lepas
    d. awalan lari
16. Gerak yang dilakukan setelah langkah silang pada teknik lempar lembing adalah gerak . . . .
    a. awalan c. melempar
    b. lanjutan d. ikutan
17. Lempar lembing langkah silang disebut juga dengan gaya . . . .
    a. ortodoks c. jingkat
    b. *cross step* d. lempar
18. Gaya tolak peluru, di mana sebelum menolak atlet membelakangi sektor tolakan disebut gaya . . . .
    a. *O'brien*
    b. menyamping
    c. ortodoks
    d. memutar
19. Rangkaian gerak tolak peluru yang pelaksanaan gerakannya paling belakang adalah . . . .
    a. teknik memegang
    b. teknik awalan
    c. gerak ikutan
    d. cara menolak
20. Dalam latihan memegang peluru, titik berat peluru berada pada . . . .
    a. jari kelingking dan ibu jari
    b. seluruh jari-jemari
    c. telapak tangan
    d. ketiga jari tengah
21. Fungsi ibu jari dan kelingking dalam memegang peluru adalah sebagai . . . .
    a. penolak c. penahan
    b. pendorong d. pemutar
22. Latihan kelentukan dalam unsur kesegaran jasmani juga disebut dengan istilah . . . .
    a. *power* c. *speed*
    b. *endurance* d. *flexibility*
23. Kemampuan seseorang untuk melakukan gerak persendian yang seluas-luasnya disebut . . . .
    a. stamina
    b. kelentukan
    c. daya tahan
    d. kecepatan
24. Latihan menggunakan oksigen lebih dari satu menit, dalam kesegaran jasmani disebut . . . .
    a. *interval training*
    b. *jogging*
    c. *aerobic*
    d. *anaerobic*
25. Untuk dapat melakukan tiga rangkaian gerak senam ketangkasan, yang paling dahulu dilakukan adalah . . . .
    a. mengulang gerakan
    b. latihan gerakan
    c. menghafal gerakan
    d. mendemonstrasikan gerakan

26. Bagian badan yang pertama menyentuh matras pada latihan guling depan adalah . . . .
    a. kepala
    b. punggung
    c. pundak
    d. tengkuk
27. Sikap berdiri yang benar untuk melakukan teknik dasar mengayun tongkat pada senam irama adalah berdiri dengan kedua lengan . . . .
    a. di samping badan
    b. lurus ke depan
    c. lurus ke atas
    d. relaks
28. Yang **tidak** termasuk penekanan dalam unsur senam irama adalah . . . .
    a. irama
    b. kelentukan
    c. kontinuitas
    d. kekuatan
29. Yang **tidak** berpengaruh dalam pengotoran sumber air untuk rumah tangga bagi yang menggunakan sumber air tanah atau sumur adalah . . . .
    a. air limbah
    b. kotoran
    c. air hujan
    d. kotoran ternak
30. Yang **tidak** termasuk tujuan pengaturan pembuangan air limbah adalah . . . .
    a. mencegah pengotoran sumber air rumah tangga
    b. menjaga kebersihan makanan
    c. menjaga komunitas air
    d. menjaga kesuburan tanah

B. Mari menjawab dengan tepat!

1. Bagaimanakah cara penggunaan *roll meter* dalam mengukur hasil lempar lembing?
2. Bagaimanakah gerak ikutan dalam tolak peluru?
3. Bagaimanakah cara mudah untuk mengetahui bahwa latihan kebugaran memenuhi sasaran?
4. Bagaimanakah cara melakukan guling depan?
5. Apakah tujuan pengaturan pembuangan air limbah?

Daftar Pustaka

Adisuyanto Aka, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Grasindo.

Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

______. 2007. *Permainan Bola Basket*: Surakarta: Era Intermadia.

Amber, Vic. Tt. *Bola Basket.* Bandung: Pionir Jaya.

______. 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik.* Jakarta: PB PASI.

______. 2006. *Pedoman Pembinaan Pelatihan dan Pelaksana UKS di SMP dan MTs*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

______. 2008. *"Renang Gaya Dada (Chest Stroke)."* http://athirahaqqsetiadi.multiply.com/journal/item/14 (Diunduh tanggal 10 Januari 2009).

______. 2008. *"Renang Gaya Bebas (Crawl Stroke)."* http://athirahaqqsetiadi.multiply.com/journal/item/15 (Diunduh tanggal 10 Januari 2009).

______. Tt. *"Peraturan Tenis Meja."* http://utm-unhas.blogspot.com/2009/03/peraturan-tenis-meja.html (Diunduh tanggal 5 Juni 2009).

Batty, Eric C. 2005. *Latihan Sepakbola Metode Baru: Pertahanan.* Bandung: Pionir Jaya.

______. 2005. *Latihan Sepakbola Metode Baru: Serangan.* Bandung: Pionir Jaya.

Beutelstahl, Dieter. 2005. *Belajar Bermain Bola Volley. Edisi revisi.* Bandung: Pionir Jaya.

Bintoro. 1998. *"Pencemaran Lingkungan."* http://www.geocities.com/bkusumoh/pdf/pencemaran.pdf (Diunduh tanggal 9 Februari 2009).

Brown, Jim. 1996. *Tenis Tingkat Pemula.* Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Carr, Gerry A. 2003. *Atletik untuk Sekolah.* Cetakan ketiga. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Depdiknas. 2003. *Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat.* Jakarta: Depdiknas.

Diecoach. 2008. *"Sejarah dan Peraturan senam Artistik.' http://www.diecoach.com/69/2008082411/Sejarah-dan-Peraturan-Senam-Artistik.html.* (Diunduh tanggal 20 Januari 2009)

Hariyadi, R. Kotot Slamet. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding.* Cetakan pertama. Jakarta: Dian Rakyat.

Hua, Huang dan Sugeng Aryanto. 2007. *Bulu Tangkis*. Klaten: Intan Pariwara.

Ibrahim, Fajrul Imam. 2007. *"Materi Pencinta Alam dan Kemahaesaan."* http://www.scribd.com/doc/13452127/Materi-Pencinta-Alam (Diunduh tanggal 15 Februari 2009).

Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis: Berolahraga untuk Kebugaran & Kesehatan.* Yogyakarta: Andi.

Jarver, Jess. 2005. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Edisi revisi. Bandung: Pionir Jaya.

Johansyah, Lubis. 2004. *Pencak Silat.* Jakarta: RajaGrafindo Perkasa.

Jons, C.M. dan Angela Buxton. Tt. *Belajar Tenis untuk Pemula.* Bandung: Pionir Jaya.

Kertamanah, Alex. 2003. *Teknik & Taktik Dasar Permainan Tenis Meja.* Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Khomsin. 2005. *Atletik*. Semarang: UNNES Press.

KMPA Ganesha. 2006. *"Safety Procedure Peralatan dan Perlengkapan dalam Perjalanan Alam Bebas."* http://kmpaganeshaitb.blogspot.com/2006/04/cakrawala-maret2006-safety-procedure.html (Diunduh tanggal 20 Januari 2009).

Laiyan B. Ricky. 2009. *"Olahraga dan Etika Fair Play."* Tugas Akhir Mata Kuliah Filsafat Ilmu. Tidak diplubikasikan. http://ricky-budimanblogspotcom.blogspot.com/2009/04/olahraga-dan-etika-fair-play_14.html (Diunduh tanggal 5 Juni 2009).

Lutan, Rusli. 2002. *Menuju Sehat Bugar.* Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.

Mahendra, Agus. 2006. *Bahan Ajar Musik dan Gerak.* Tidak dipublikasikan. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

______. 2003. *Senam Artistik: Teori dan Metodik Pembelajaran Senam*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Mutadin, Zainun. 2002. *"Pendidikan Seksual pada Remaja."* http://www.e-psikologi.com/epsi/search.asp (Diunduh tanggal 20 Januari 2009).

Nawangsari, Dewi. 2008. *Dasar-Dasar Berenang*. Klaten: Intan Pariwara.

Poole, James. 2005. *Belajar Bulu Tangkis.* Bandung: Pionir Jaya.

Rasyid, Mohammad Iqbal. 2008. *"Sejarah 10 Perguruan Historis IPSI."* http://pptapaksuci.org/index.php/indonesia/rubrik-umum/ipsi/sejarah-10-perguruan-historis-ipsi.html (Diunduh tanggal 10 Februari 2009).

Sarwono, Santo Wirawan. 2002. *Psikologi Remaja.* Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Tim Senam. Tt. *Buku Diktat Mata Kuliah Senam Irama*. Tidak dipublikasikan. Yogyakarta: Program Studi PJKR Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Widya, Mochamad Djumidar A. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Wyulandari. 2008. *"Strategi Pengendalian Pencemaran Lingkungan."* http://wyuli andari.wordpress.com/2008/09/25/strategi-pengendalian-pencemaran-lingkungan/ (Diunduh tanggal 10 Februari 2009).

http://www.e-psikologi.com/ (Diunduh tanggal 10–12 Januari 2009).

http://www.penyakitmenular.info/ (Diunduh tanggal 15 Januari 2009).

Glosarium

anak	:	mereka yang berusia antara 7–14 tahun
atlet	:	setiap orang yang melakukam kegiatan olahraga untuk tujuan prestasi optimal
atletik	:	cabang olahraga yang tumbuh (terutama yang dilakukan di luar dan memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan), terdiri atas nomor-nomor lari, jalan, lompat, dan lempar
bakteri	:	makhluk hidup terkecil bersel tunggal yang terdapat di mana-mana, dapat berkembang biak dengan kecepatan luar biasa dengan jalan membelah diri, ada yang berbahaya ada yang tidak, serta dapat menyebabkan peragian, pembusukan, dan penyakit
***blocking* pada bola voli**	:	usaha membendung serangan lawan dengan merentangkan tangan di atas jaring net
***block* pada tenis meja**	:	teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan atau membendung bola dengan posisi bet tertutup
bola basket	:	cabang olahraga yang berupa permainan antara dua regu yang masing-masing terdiri atas lima pemain dengan memakai bola besar yang ringan, pengumpulan angka dengan memasukkan bola ke keranjang lawan
bugar	:	sehat dan segar; kesegaran
bola	:	benda bulat yang dibuat dari karet untuk suatu permainan atau olahraga
bulu tangkis	:	cabang olahraga yang berupa permainan yang dimainkan dengan memakai raket dan *kok* yang dipukul melampaui jaring di tengah lapangan
caving	:	kegiatan menelusuri dan mengeksplorasi gua
drive pada tenis meja	:	teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan posisi bet tertutup
dewasa	:	mereka yang berusia antara 25–40 tahun
FIFA	:	*Federation International of Football Association*
gaya	:	cara melakukan gerakan dalam olahraga
handstand	:	sikap tegak bertumpu pada kedua tangan dengan kedua kaki lurus ke atas
jalan	:	melangkahkan kaki
IPSI	:	Ikatan Pencak Silat Indonesia
kayang	:	sikap badan telentang yang membusur dengan bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus
kebugaran	:	kesanggupan tubuh untuk melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti
kejuaraan	:	pertandingan (perlombaan) untuk memperebutkan gelar juara
kombinasi gerakan	:	gabungan dari beberapa gerakan menjadi satu gerakan utuh
koordinasi gerakan	:	pengaturan suatu gerakan sehingga menjadi satu gerakan yang utuh dan tidak bertentangan
lari	:	frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang
latihan	:	proses sistematis
lay up	:	cara memasukkan bola dalam bola basket yang dilakukan dengan melompat sehingga bola seolah-olah diletakkan ke dalam ring basket yang didahului dengan dua gerakan langkah
lempar	:	suatu gerakan menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda itu dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas

lingkungan hidup : kesatuan ruang dengan suatu benda, daya, keadaan, makhluk hidup, termasuk manusia dan perilakunya yang memengaruhi perikehidupan dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lainnya

loncat : suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan awalan lari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki atau bagian tubuh lainnya

lompat : suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan awalan lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau bagian tubuh lainnya

mountaineering : suatu perjalanan, mulai dari *hill walking* sampai dengan ekspedisi puncak-puncak yang tinggi dan sulit dengan memakan waktu yang lama, bahkan sampai berbulan-bulan

netting : pukulan dalam bulu tangkis yang dilakukan dari bawah net dan melampaui tipis di atas net menuju daerah lawan

olahraga : bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang dilakukan dengan sengaja dalam rangka memperoleh kesenangan, kesehatan, dan prestasi optimal

PASI : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia

PBVSI : Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia

pelatih : orang yang memiliki kualifikasi sebagai pelatih cabang olahraga dan menjalankan fungsinya di lapangan

pencak silat : salah satu bentuk olahraga bela diri yang berasal dari kebudayaan asli bangsa indonesia

penjelajahan : suatu kegiatan menelusuri alam dengan tujuan tertentu

pertandingan : perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain atau regu untuk bertanding

PSSI : Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia

remaja : mereka yang berusia antara 15–24 tahun

renang : cabang olahraga dengan menggerakkan badan melintas (mengapung) di air dengan menggunakan kaki, tangan, dan anggota badan lainnya

salto : gerakan jungkir balik di udara tanpa menyentuh tanah

Sea Games : *Southeast Asian Games* 'Pesta Olahraga Asia Tenggara'

sepak bola : permainan beregu di lapangan menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain dan berlangsung selama 2 x 45 menit

servis : pukulan penyajian kepada lawan

***set up* bola voli** : cara menyajikan bola (umpan) kepada teman sebelum dilakukan smash

***smash* bola voli** : pukulan utama untuk mendapat kemenangan

sprint : lari cepat dalam jarak dekat; suatu cara lari atlet secepat mungkin untuk menempuh seluruh jarak

tenda : tempat tinggal darurat yang terbuat dari kain, plastik, atau terpal

tendangan : sepakan; depakan

tolakan : perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan dengan cepat

variasi : tindakan atau hasil perubahan dari keadaan semula

wasit : pemimpin dalam suatu pertandingan olahraga

Indeks

Lampiran

I. Lampiran 1: Rekornas Renang

Rekornas Renang Updated Januari 2005

Putra

Nomor	Menit	Detik	Waktu		Atlet	Tempat
100 m Bebas	0	50.80	0:50,80	50.8	Richard Sam Bera	Kuala Lumpur 01
100 m Dada	1	3.72	1:03,72	63.72	Wirmandi Sugriat	Seattle 91
100 m Kupu	0	55.85	0:55,85	55.85	Albert C. Sutanto	Jakarta 97
100 m Punggung	0	58.7	0:58,77	58.77	Lukman Niode	Losangeles 84
1.500 m Bebas	16	2.02	16:02,02	962.02	Steven Chandra	Brisbane 99
200 m Bebas	1	53.29	1:53,29	113.29	Richard Sam Bera	Beijing 90
200 m Dada	2	19.90	2:19,90	139.9	Wirmandi Sugriat	Seattle 91
200 m Ganti	2	6.09	2:06,09	126.09	Albert C. Sutanto	Hanoi 03
200 m Kupu	2	2.06	2:02,06	122.06	Albert C. Sutanto	Brunei 99
200 m Punggung	2	8.07	2:08,07	128.07	Felix C. Sutanto	Brunei 99
400 m Bebas	4	2.04	4:02,04	242.04	Albert C. Sutanto	Fukuoka 95
400 m Ganti	4	25.19	4:25,19	265.19	Albert Sutanto	Brunei 99
50 m Bebas	0	23.03	0:23,03	23.03	Ricard Sam Bera	Kuala Lumpur 01
50 m Dada	0	30.12	0:30,12	30.12	Herry Yudhianto	Jakarta 04
50 m Kupu	0	24.76	0:24,76	24.76	Andy Wibowo	Sekayu 04
50 m Punggung	0	27.71	0:27,71	27.71	Andy Wibowo	Jakarta 04
800 m Bebas	8	28.48	8:28,48	508.48	M. Akbar Nasution	Sekayu 04

Rekornas Renang Updated Januari 2005

Putri

Nomor	**Menit**	**Detik**	**Waktu**		**Atlet**	**Tempat**
100 m Bebas	0	58.91	0:58,9	58.91	Catherine Surya	Jakarta 97
100 m Dada	1	11.96	1:11,96	71.96	Rita Mariani	Jakarta 97
100 m Kupu	1	2.40	1:02,40	62.4	Catherine Surya	Jakarta 97
100 m Punggung	1	5.57	1:05,57	65.57	Elsa M. Nasution	Jakarta 96
1.500 m Bebas	17	46.56	17:46,56	1066.56	Magdalena Sutanto	Sekayu 04
200 m Bebas	2	6.27	2:06,27	126.27	Meitri Pangestika	Fukuoka 95
200 m Dada	2	33.34	2:33,34	153.34	Rita Mariani	Jakarta 97
200 m Ganti	2	22.20	2:22,20	142.2	Elfira R. Nasution	Manila 91
200 m Kupu	2	13.77	2:13,77	133.77	Catherine Surya	Brisbane 97
200 m Punggung	2	19.61	2:19,61	139.61	Elsa M. Nasution	Clovis 94
400 m Bebas	4	25.41	4:25,41	265.41	Elfira R. Nasution	Manila 91
400 m Ganti	4	59.92	4:59,92	299.92	Elsa M. Nasution	Clovis 94
50 m Bebas	0	27.50	0:27,50	27.5	Elsa M. Nasution	Singapore 94
50 m Dada	0	35.16	0:35,16	35.16	Shanti Ramadhan	Jakarta 03
50 m Kupu	0	29.48	0:29,48	29.48	Shelomita	Jakarta 04
50 m Punggung	0	30.95	0:30,95	30.95	Elsa M. Nasution	Jakarta 04
800 m Bebas	9	7.99	9:07,99	547.99	Elfira R. Nasution	Missionviejo 91

Sumber: *www.pbprsi,org* (diunduh tanggal 20 Januari 2009)

II. Lampiran 2: Tabel Tes Kebugaran Lari 2,4 km

Tabel Lari 2,4 Km Menurut Cooper

Laki-Laki

Kategori	Kelompok Umur Dalam Tahun					
	13–19	20–29	30–39	40–49	50–59	60 ke atas
Sangat kurang	>15.30	>16.01	>16.31	>17.31	>19.01	>20.00
Kurang	12.11-15.30	14.01-16.00	14.46-16.30	15.36-17.30	17.01-19.00	19.01-20.00
Sedang	10.49-12.10	12.01-14.00	12.31-14.45	13.01-15.35	14.31-17.00	16.16-19.00
Baik	09.41-10.48	10.46-12.00	11.01-12.30	11.31-13.00	12.31-14.30	14.00-16.15
Baik sekali	08.37-09.40	09.45-10.45	10.00-11.00	10.30-11.30	11.00-12.30	11.15-13.59
Baik sekali dan terlatih	<08.37	<09.45	<10.00	<10.30	<11.00	<11.15

Perempuan

Kategori	Kelompok Umur Dalam Tahun					
	13–19	20–29	30–39	40–49	50–59	60 ke atas
Sangat kurang	>18.31	>19.01	>19.31	>20.01	>20.31	>21.01
Kurang	16.55-18.30	18.31-19.00	19.01-19.30	19.31-20.00	20.01-20.30	20.31-21.00
Sedang	14.31-16.54	15.55-18.30	16.31-19.00	17.31-19.30	19.01-20.00	19.31-20.30
Baik	12.30-14.30	13.31-15.54	14.31-16.30	15.56-17.30	16.31-19.00	17.31-19.30
Baik sekali	11.50-12.29	12.30-13.30	13.00-14.30	13.45-15.55	14.30-16.30	16.30-17.30
Baik sekali dan terlatih	<11.50	<12.30	<13.00	<13.45	<14.30	<16.30

III. Lampiran 3: Piala-Piala Supremasi Dunia

Piala-Piala Supremasi Dunia

1. ***Carbilon Cup***
   Piala kejuaran tenis meja dunia beregu putri dengan pertandingan 5 partai, terdiri atas 2 tunggal yang bertanding silang dan 1 ganda.
2. ***Swaything Cup***
   Piala kejuaraan tenis meja dunia beregu putra dengan pertandingan 9 partai, terdiri atas 3 partai tunggal yang bertanding silang.
3. ***Uber Cup***
   Piala kejuaraan bulu tangkis dunia beregu putri, dengan 5 partai, terdiri atas 3 tunggal dan 2 ganda.
4. ***Thomas Cup***
   Piala kejuaraan bulu tangkis dunia beregu putra, dengan 5 partai, terdiri atas 3 tunggal dan 2 ganda.
5. ***Federation Cup***
   Piala kejuaraan tenis dunia beregu putri, pertandingan 5 partai, terdiri atas 3 tunggal dan 2 ganda.
6. ***Davis Cup***
   Piala kejuaraan tenis dunia beregu putra, pertandingan 5 partai, terdiri atas 3 tunggal dan 2 ganda.

Bugar dan Sportif

Ketika kamu ditanya, bagaimana cara menjaga kebugaran tubuh? Kamu dapat menjawab, mari kita terapkan pola hidup sehat. Makanlah makanan yang bergizi. Bergizi bukan berarti mahal lho! Beristirahatlah yang cukup dan rajinlah berolahraga.

Menjaga kebugaran tubuh merupakan upaya agar jasmani kita tetap sehat. Selain jasmani, kita juga dilengkapi dengan rohani. Jasmani maupun rohani sama pentingnya. Rohani juga perlu dijaga kesehatannya. Bagaimana agar rohani kita juga sehat? Mata Pelajaran Penjasorkes tidak hanya meletakkan landasan kebugaran jasmani, tetapi juga meletakkan landasan karakter moral yang kuat serta mengembangkan nilai budi pekerti dan akhlak mulia, seperti: sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, mau bekerja sama, dan percaya diri.

Nah, kita ambil satu saja nilai positif yaitu sikap sportif. Coba kamu bayangkan jika sikap sportif sudah menjadi bagian dari budaya masyarakat. Tentu tidak ada lagi kericuhan antarpendukung klub sepak bola. Tentu tidak ada lagi tindak anarkhis yang menyebabkan orang lain menderita. Betapa damai dan nyaman hidup ini jika budaya menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas bisa kita tegakkan.

Sikap sportif meliputi banyak hal. Sportif bukan sekadar tidak berbuat curang. Berani mengakui kesalahan, mau menerima kekalahan, berlaku jujur, dan berani bertanggung jawab merupakan sedikit contoh dari perwujudan sikap sportif. Jadi, sikap sportif tidak saja berhubungan dengan keolahragaan tetapi juga menyentuh setiap aspek kehidupan. Mari kita praktikkan berolahraga secara sportif agar jasmani dan rohani kita sehat.

ISBN 978-979-095-214-0 (no jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-220-1

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009.**

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp16.259,00*